

# KONFERENCE

LØRDAG D. 12. OG SØNDAG D. 13. OKTOBER 2024

Rønde Højskole  
Skolevej 2  
8410 Rønde

[www.craftsundhed.dk](http://www.craftsundhed.dk)



## KONFERENCEBOG

# INDHOLD

## KONFERENCEBOG

OVERORDNET PROGRAM

OVERSIGT OVER PARALLELLE OPLÆG/WORKSHOPS

ANDET RELEVANT MATERIALE

MATERIALE FRA KONFERENCE (SLIDES, M.V.)

BESKRIVELSER AF HOVEDOPLÆG

BESKRIVELSER AF PARALLELLE OPLÆG OG WORKSHOPS



10:00	Velkomst	
10:15	v. Anne & Elise 15 min	
10:15	Hovedoplæg 1 (plenum)	<b>Anne løfter sløret for det nyeste inden for craft og sundhedsfremme:</b>
11:05	v. Anne Kirketerp 50 min	<b>Craft-psykologisk terapi</b>
11:05	Pause	
11:20	15 min	
11:20	Hovedoplæg 2 (plenum)	<b>Effekten af craft på sundhed og trivsel - hvad siger forskningen?</b>
12:15	v. Elise Bromann Bukhave 55 min	Elise deler resultaterne af et helt nyt studie om evidensen for virkningen af craft på mental sundhed og trivsel for voksne
12:15	Frokost	
13:15	1 time	
13:15	Parallelle sessioner	<b>Session 1 og 2 - Oplæg og workshops om craft og sundhedsfremme med fokus på forskellige målgrupper</b>
14:50	v. deltagere 1 time og 35 min	(se overblik og kort)
14:50	Pause med kaffe, the, vand og kage	
15:35	45 min	
15:35	Parallelle sessioner	<b>Session 3 og 4 - Oplæg og workshops om craft og sundhedsfremme med fokus på forskellige målgrupper</b>
17:20	v. deltagere 1 time og 35 min	(se overblik og kort)
17:30	Middag	
18:15	45 min	
18:15	Markedsplads og netværk	<b>Åben markedsplads og netværk</b>
19:45	1 time	Medbring dine ting - der er mulighed for køb, salg og bytte af materiale, kits, udstyr, m.v. (nyt og bæredygtigt genbrug)
19:45	Fælles aktivitet	<b>Efter fælles aktivitet, slutter det officielle program, hvorefter der vil være mulighed for aftenhygge med kaffe og en bolle.</b>
21:30	1 time og 45 min	

# DAG 2 - SØNDAG

08:00	Morgenmad	
09:30	1 time og 30 min.	
09:30	Fælles check-in, plenum	<b>Vi starter dagen sammen, og der er mulighed for plenum beskeder.</b>
10:00	beskeder og let morgenstræk	<b>Kroppen bliver sat i gang med lidt let morgentræk</b>
	30 min	
10:00	Pause og "transport"	<b>Gør dig klar til de parallelle sessioner og transportere dig ud</b>
10:15	15 min	<b>til lokalerne</b>
10:15	Parallelle sessioner	<b>Session 1 og 2 - Oplæg og workshops om craft og sundhedsfremme med</b>
11:50	v. deltagere	<b>fokus på forskellige målgrupper</b>
	1 timer og 40 min	<b>(se overblik og kort)</b>
11:50	Frokost	
13:00	1 time og 10 min.	
13:00	Hovedoplæg 3 (plenum)	<b>Om at leve af sin hobby</b>
14:15	v. Maria Bjerg / Skaberglåde	En personlig fortælling om at dele sine kreative projekter på Instagram og om hvordan dette endte med at blive en levevej. Undervejs deler overvejelser, som undervejs er gjort for at kunne blive ved med at bevare glæden ved at skabe i en professionel sammenhæng.
	1 time og 15 min	<b>Maria Bjerg er BSc. i psykologi og står bag Instagramprofilen @skaberglaede</b>
14:15	Afslutning med kaffe,	
14:35	the, vand og kage	
	20 min	
14:35	Opsamling fra konferencen	
15:00	og fælles afsked	
	25 min	
15:00	Afgang - og på gensyn!	

# PROGRAM

12. - 13. OKTOBER 2024



KONFERENCE

CENTER FOR CRAFT OG SUNDHEDSFREMME

[www.craftsundhed.dk](http://www.craftsundhed.dk)

## OVERBLIK OVER PARALLELLE OPLÆG / WORKSHOPS

### DAG 1 - LØRDAG

<b>SESSION 1</b> 13:15-14:00	<b>Trivselsfremme</b> <b>Kan kunst og craft hele et knust hjerte og lindre sorg?</b>  v. Charlotte Kongsbak og Tanja Bisgaard Bizet  Lokale: <b>I</b> Oplæg 40 min.	<b>Trivselsfremme</b> <b>Kan biblioteket fremme fællesskab, trivsel og integration via craft?</b>  v. Anita Kjær og Lea Esquives  Lokale: <b>H</b> Oplæg 40 min.	Vælg mellem oplæg eller workshops 	<b>Trivselsfremme</b> <b>Brodér med punchneedle</b>  v. Camilla Drake fra Punch by Drake  Lokale: <b>BK</b> Workshop 90 min.	<b>Keramik-craft</b> <b>Fordyb dig i at lave keramik</b>  v. Lis Tang og Rikke Lerche  Lokale: <b>GK</b> Workshop 90 min.
<b>SESSION 2</b> 14:05-14:50	<b>Børn og unge</b> <b>Hvorfor og hvordan craft gavner unge med særlige behov?</b>  v. Ditte Egerup Edut  Lokale: <b>I</b> Oplæg 40 min.	<b>Natur, sygdomme og rehabilitering</b> <b>Natur og håndværk - et frirum i hverdagen</b>  v. Maria Fray og Heidi Birkemose  Lokale: <b>H</b> Oplæg 40 min.	<b>Bæredygtighed og craft</b> <b>Hvordan bevarer vi vores håndværksmæssige kulturarv, og hvorfor bør vi gøre det?</b>  v. Nikolaj Kirk / Aagaard Thy  Lokale: <b>KS</b> Oplæg 40 min.	Samme workshop - fortsættes i samme lokale 	Samme workshop - fortsættes i samme lokale 

**PAUSE**  
14:50-15:35

**P A U S E**

**SESSION 3+4**  
15:35-17:20

<p><b>Børn/unge, trivselsfremme og stress</b></p> <p><b>Craft og Kunst</b> - trivselsfremme i samarbejde</p> <p>v. Anne Peülicke Bjørge</p> <p>Lokale: <b>TE</b>      Workshop 90 min.</p>	<p><b>Trivselsfremme</b></p> <p><b>Craft Journalling &amp; Macramé: Track din mentale sundhed</b></p> <p>v. Stine Drøgemüller / MAKRAM</p> <p>Lokale: <b>BK</b>      Workshop 90 min.</p>	<p><b>Tyngde, Varme, Ro</b></p> <p><b>Tyngdepuden giver ro og kan være både en rekvisit og en aktivitet i et forløb.</b></p> <p>v. Hanne Kold</p> <p>Lokale: <b>H</b>      Workshop 90 min.</p>	<p><b>Craft og aldring</b></p> <p><b>Aldringsprocessen er en naturlig del af livet, og den påvirker os alle forskelligt</b></p> <p>v. Astrid Lykke Drachmann og Jeanette Lindholm</p> <p>Lokale: <b>KS</b>      Workshop 90 min.</p>
<p>Samme workshop - fortsættes i samme lokale</p>	<p>Samme workshop - fortsættes i samme lokale</p>	<p>Samme workshop - fortsættes i samme lokale</p>	<p>Samme workshop - fortsættes i samme lokale</p>



## DAG 2 SØNDAG

### SESSION 1 10:15-11:00

#### Forebyggelse og stress

Mandagshåndværk  
- Et anderledes  
fordybelsestilbud på  
Biblioteket

v. Dorte Kamp

Lokale: Workshop  
**TE** 90 min.

#### Stress

Mindfuld Tegning  
- en konkret indgang for  
alle til afstressende  
meditative øvelser

v. Majken Sander

Lokale: Workshop  
**BK** 90 min.

#### Sorg

Hvordan kan strikning  
hjælpe os igennem sorg?  
Strik ventesoragsklude  
samt få en sanselig  
oplevelse

v. Karina Elsig  
Thøgersen

Lokale: Workshop  
**KS** 90 min.

#### Børn/unge og natur

Håndværk i det fri -  
et indblik i praksis i  
Københavns Skolehaver

v. Anne Tange

Lokale: Workshop  
**H** 90 min.



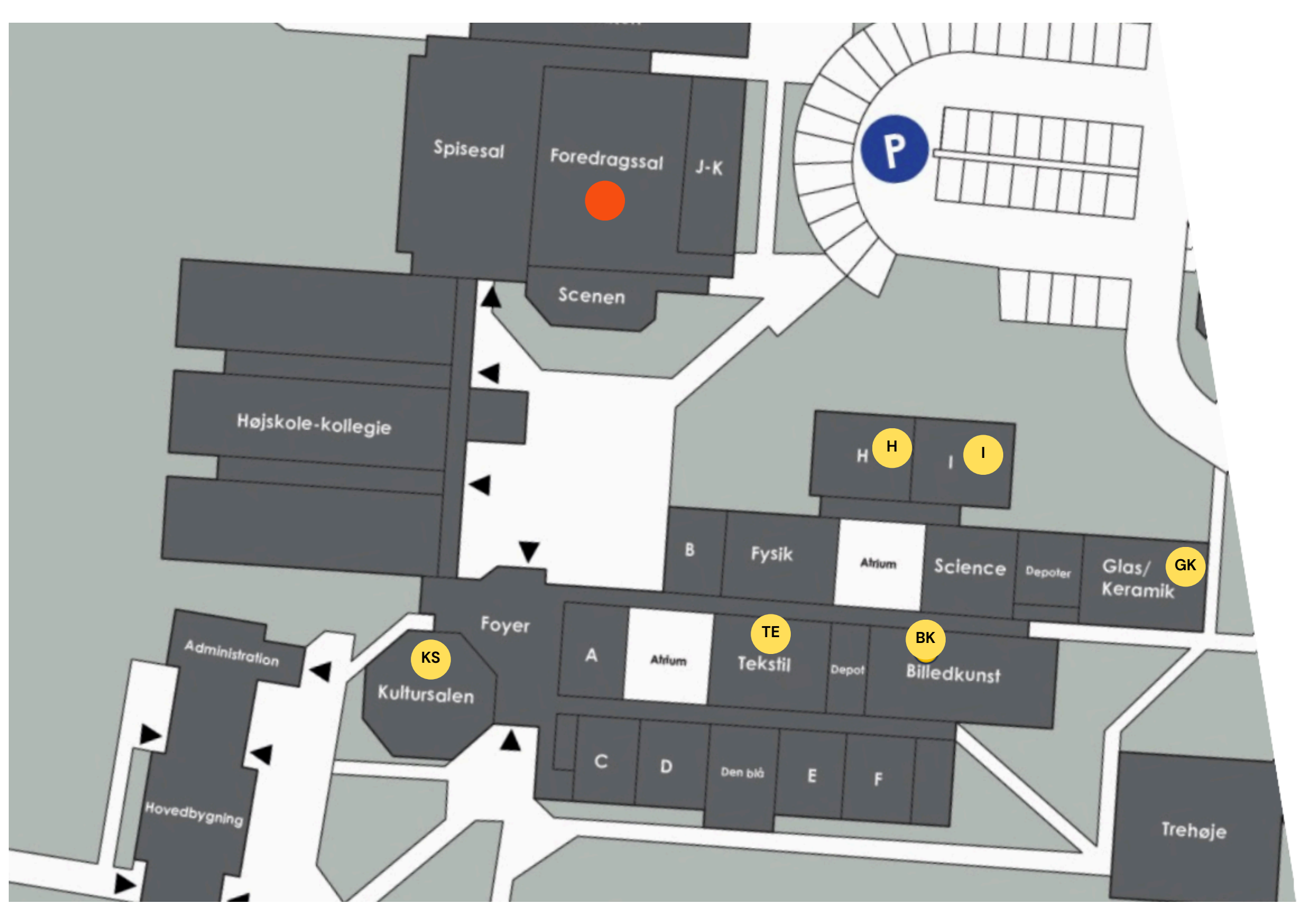
### SESSION 2 11:05-11:50

Samme workshop  
- fortsættes i samme  
lokale

Samme workshop  
- fortsættes i samme  
lokale

Samme workshop  
- fortsættes i samme  
lokale

Samme workshop  
- fortsættes i samme  
lokale



# PAKKELISTE

Oversigt over hvad du gerne må medbringe

Vi har her samlet en overordnet pakkelse med de ting, som du meget gerne må medbringe til konferencen. Noget er til fællesaktiviteten, noget er til oplæggene/workshopsene og andet er helt generelt:

- **Drikkedunk** til opfyldning af vand under konferencen (vi vil gerne bidrage til at reducere plast-spild), samt evt. egne drikkevarer og glas til lørdag aften
- **Simpel craft**, som du kan lave automatiseret under oplæggene
- **Ting til den åbne markedsplads** (lørdag kl. 18-:15-19:45), hvis du ønsker det
- **Udendørs tøj**
- **Almindelig saks**
- **Stofsaks**
- **Blyant**
- **Skarp snittekniv** (muligt at låne, samt købe i begrænset omfang)
- Tynde tåtsiddende **skære- eller skindhandsker**
- Fint **sandpapir** i P180-240
- **Strikkepinde**, gerne rundpind
- Lidt **sygrej**
- Forskellige **garntyper**
- **Sang, digt, salme eller anden betydningsfuld tekst eller maleri** (behøver ikke at medbringes fysisk)
- **Bomuldsstof** (100 %) gerne rester/genbrug
- **Evt. symaskine og forlængerledning** med flere stik

# MATERIALE FRA KONFERENCEN

Slides og andet materiale fra alle oplæg og workshops





# BESKRIVELSER AF HOVEDOPLÆG

Lørdag d. 12. og søndag d. 13. oktober 2024



# Hovedoplæg 1

v. Anne Kirketerp



## HOVEDOPLÆG 1 PLENUM

LØRDAG  
10:15-11:05

Lokale:  
Foredragssalen

**Anne løfter sløret for det nyeste inden for craft og sundhedsfremme**  
- Craft-psykologisk terapi

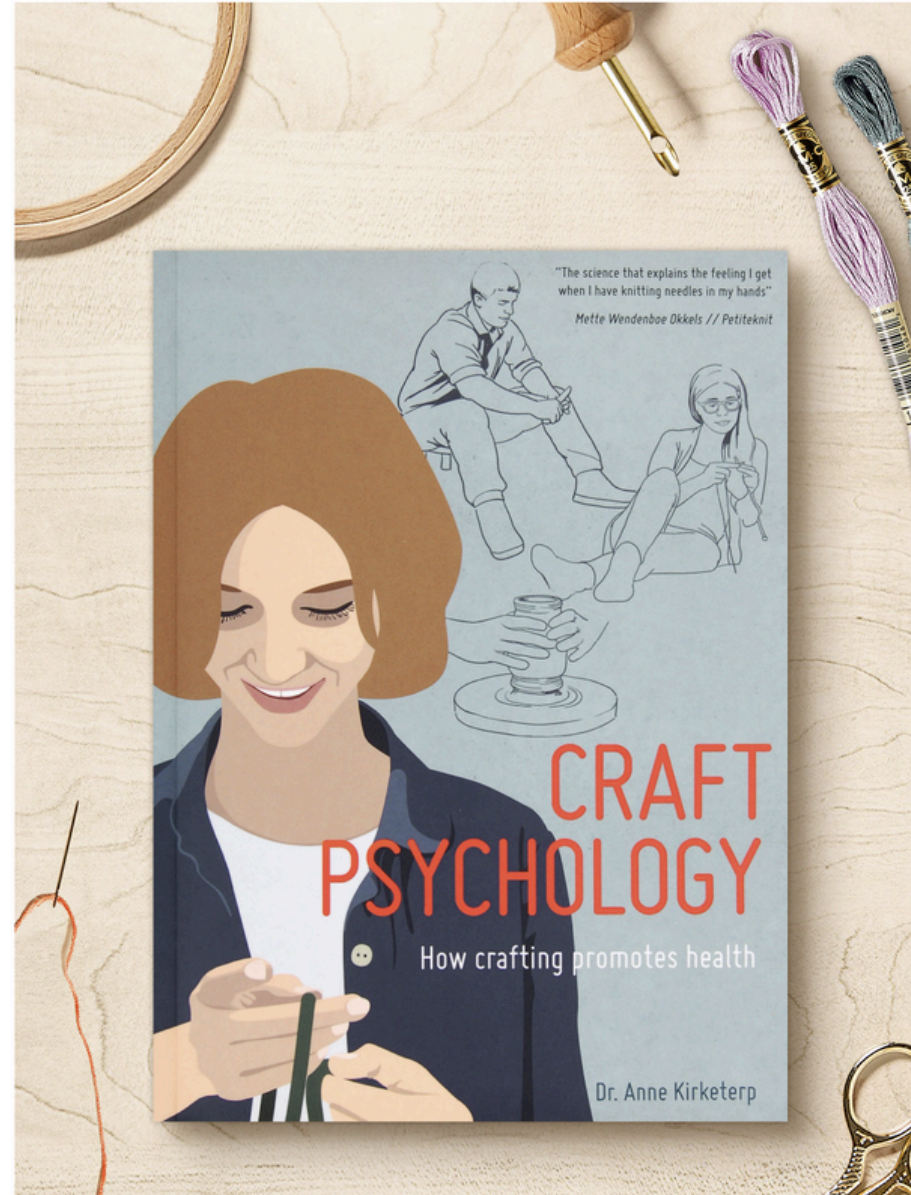
Til dette oplæg kan du høre om, det allernyeste inden for craft og sundhedsfremme, nemlig Craft-psykologisk terapi, hvor Anne Kirketerp fortæller om, hvordan man kan arbejde med Craft-psykologi med en mere terapeutisk tilgang.

**KONTAKT**  
info@craftpsychology.com

Anne Kirketerp er uddannet kunsthåndværker, håndarbejds lærer, psykolog, Ph.d. og medstifter af Center for Craft og Sundhedsfremme.

# CRAFT-PSYKOLOGI

– siden sidst



By Dr Anne Kirketerp

## CRAFT PSYCHOLOGY: HOW CRAFTING PROMOTES HEALTH, BOOK

In the latest English language edition of her book, leading craft psychologist Dr Anne Kirketerp presents the compelling scientific evidence for the life-affirming, health-promoting and protective effects of craft.

€19.95

SKU: E7228944



ADD TO BAG



- WELLNESS BLANKET
- MODE AT ROWAN
- ROWAN CONNECT



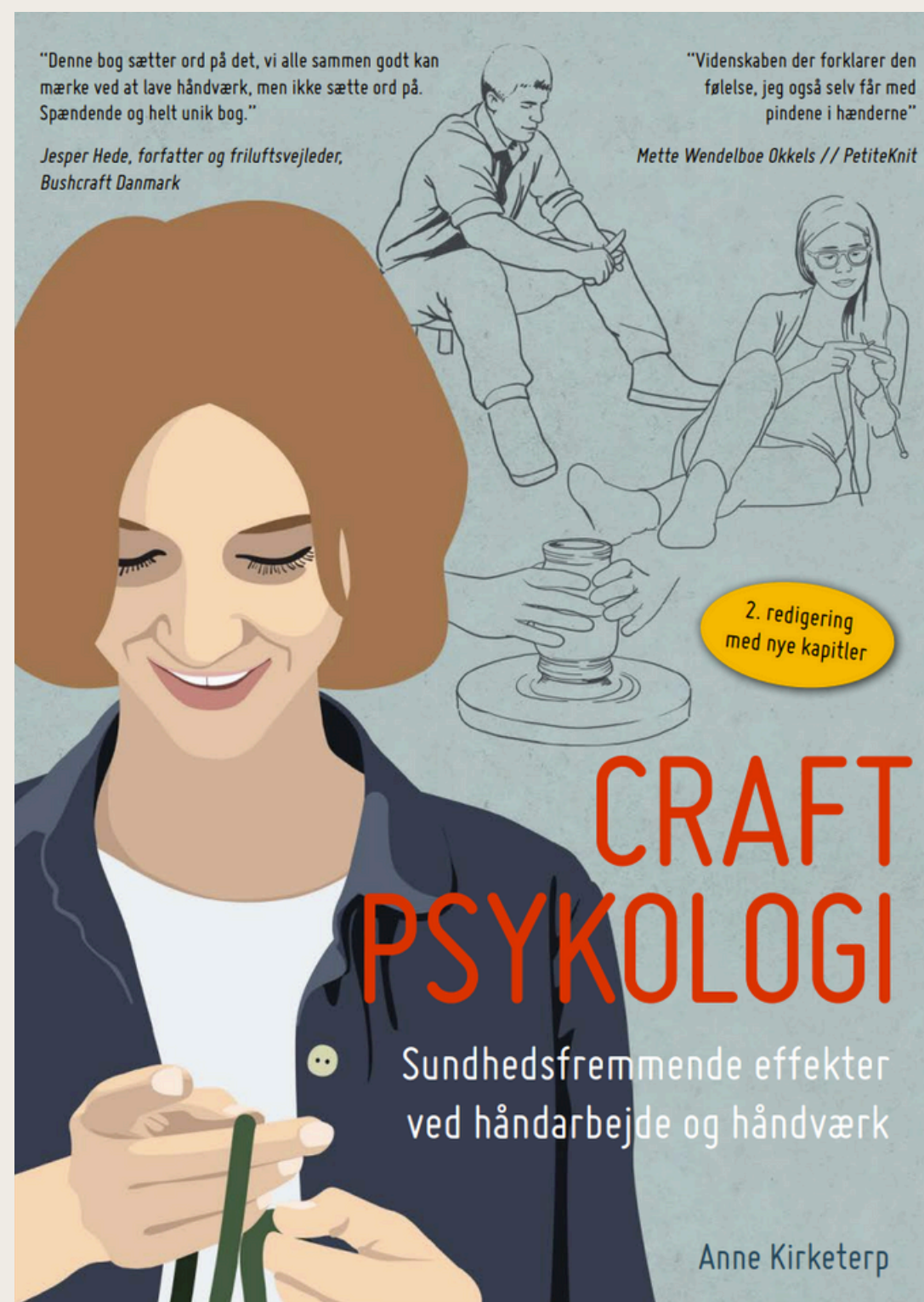
• VOUGE KNITTING WEBINAR



• FOLK SCHOOL  
ALLIANCE WEBINAR















# CRAFT - PSYKOLOGI

## HÅNDARBEJDETS OG HÅNDVÆRKETS PSYKOLOGI

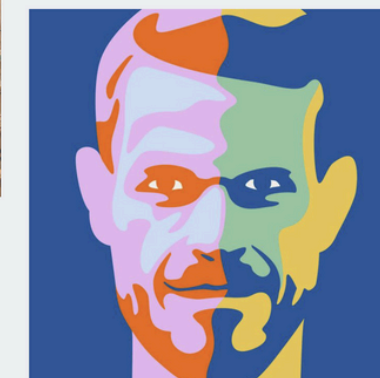
Sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk



### LEGEMINISTEREN

"Kan en podcast ændre ens liv?", Lotte Rod.

Lyt til podcasten her →



### BRINKMANNS BRIKS

Kan strikketøj gøre dig lykkelig?

Lyt til podcasten her →



### DET BLINDE PUNKT

Kan man hækle sig ud af stress, angst og spiseforstyrrelser?

### Lær modellen at kende

Tryk play og læn dig tilbage, for du har her muligheden for at lytte til Anne Kirketerp forklare om Craft-psykologi-modellen. Du vil blive introduceret til hvilke faktorer, som kan spille ind på trivsel og mistrivsel.

Beskrivelse oplæst af Anne Kirketerp  
Craft-psykologi-modellen  
5:20

### Mod på at lære mere?

Dette var kapitel 3 fra Craft-psykologi bogen. [Find hele lydbogen her →](#)



### Artikler

Gå på opdagelse i de mange spændende artikler, at vi har samlet her.

[Find artikler](#)



### Podcasts

Gå på opdagelse i de mange spændende podcasts, at vi har samlet her.

[Find podcasts](#)



### Bøger

Gå på opdagelse i de mange spændende bøger, at vi har samlet her.

[Find bøger](#)



### Craft-aktiviteter

Vi har samlet eksempler på hvad og hvordan du kan komme igang med en ny craft-aktivitet.

[Læs mere](#)



### Foredrag

Find ud af hvornår der er blevet afholdt foredrag nær dig. Vi glæder os til at se dig.

[Find foredrag](#)

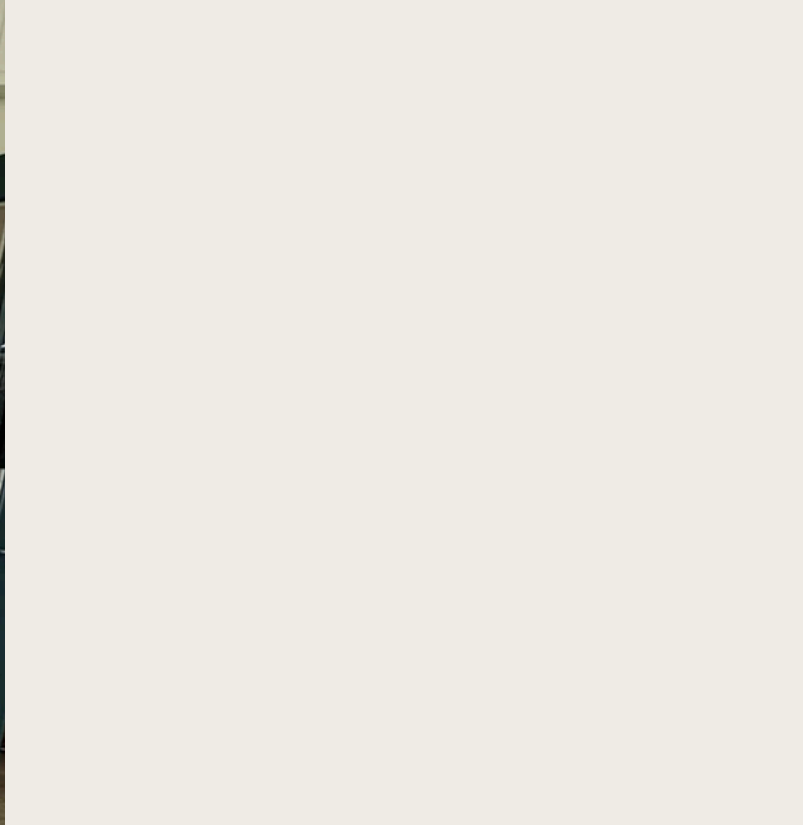


### Uddannelse

Se hvad vi tilbyder af uddannelse, og hvornår vi frigiver pladser til de fysiske hold.

[Læs mere](#)





**HOLD 28 - DET FØRSTE  
INTENSIVE INTERNAT**

**RØNDE VANDREHJEM**



# 1-DAG UDDANNELSE

**FØRSTE HOLD D.29. NOVEMBER 2024**

- Specifikke målgrupper
- Graduere craft-aktiviteter
- Overblik over Craft-psykologi

# MASTER CLASS

## STARTEN AF 2025 - 8 DAGE

- Uddanne til at uddanne
- Varetage uddannelse for specifikke målgrupper
- Foredrag
  
- Ansøgningsproces - før jul
- Pris: 25.000-30.000 kr.
- Lokation: Jylland
- Internat af 3 omgange + hjemmearbejde

# ONLINE UDDANNELSE

## DANSK OG ENGELSK

- Forskellige formater
- Forskellige emner fordelt i moduler – sammensæt din viden
- Kommer i 2025

# CRAFT-PSYKOLOGISK TERAPI

EN NY FORLÆNGELSE AF CRAFT-PSYKOLOGI

- Vi arbejder på en overbygning af gradueringsdelen af Craft-psykologi med mere struktur og udførlige guidelines

# LANDET ER CRAFT-PSYKOLOGI REJSEN ER CRAFT-PSYKOLOGISK TERAPI

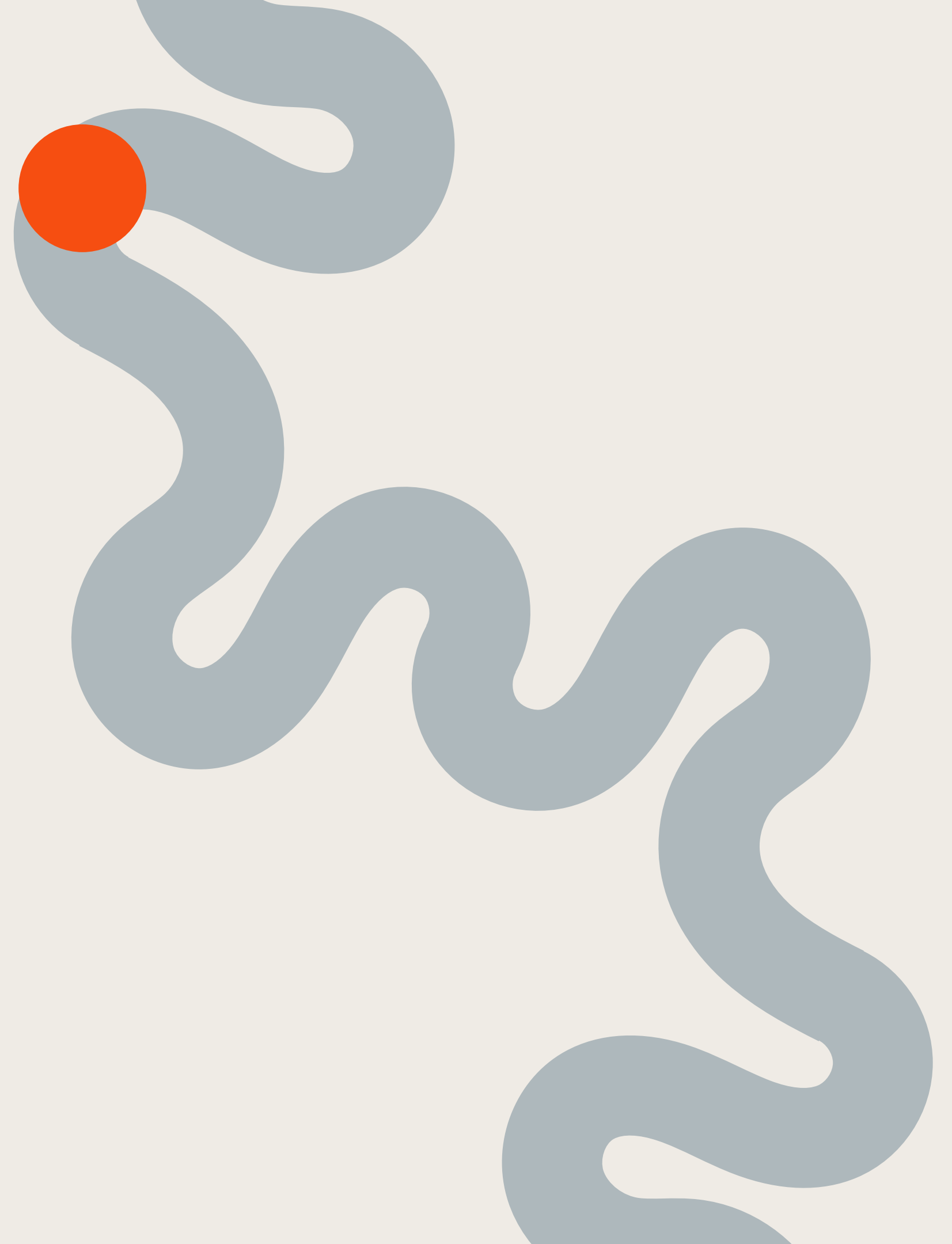
## AT SKABE MENINGSFULDE CRAFT-AKTIVITETER MED EN TERAPEUTISK TILGANG FOR SÅRBARE MÅLGRUPPER

- Man tages med på en rejse med forskellige stationer, med forskellige valg, der skal træffes
- Kend din målgruppe, træf beslutning om aktivitetens formål og læg en plan for forløbet
- Brug værktøjerne fra Craft-psykologisk terapi til at opnå sundhedsfremmende effekter gennem craft-aktiviteter

# STATION 1

## SKAB RO

- Vigtigheden af at skabe ro før en craft-aktivitet
- Forskellige metoder
- Skab rum til at kunne træffe valg
- Følelsen af autonomi og frivillighed





# STATION 2

## VALG AF CRAFT

- Målgruppe

Færdigheder, begrænsninger/muligheder, alder, køn, m.v.

- Hvilken type craft?

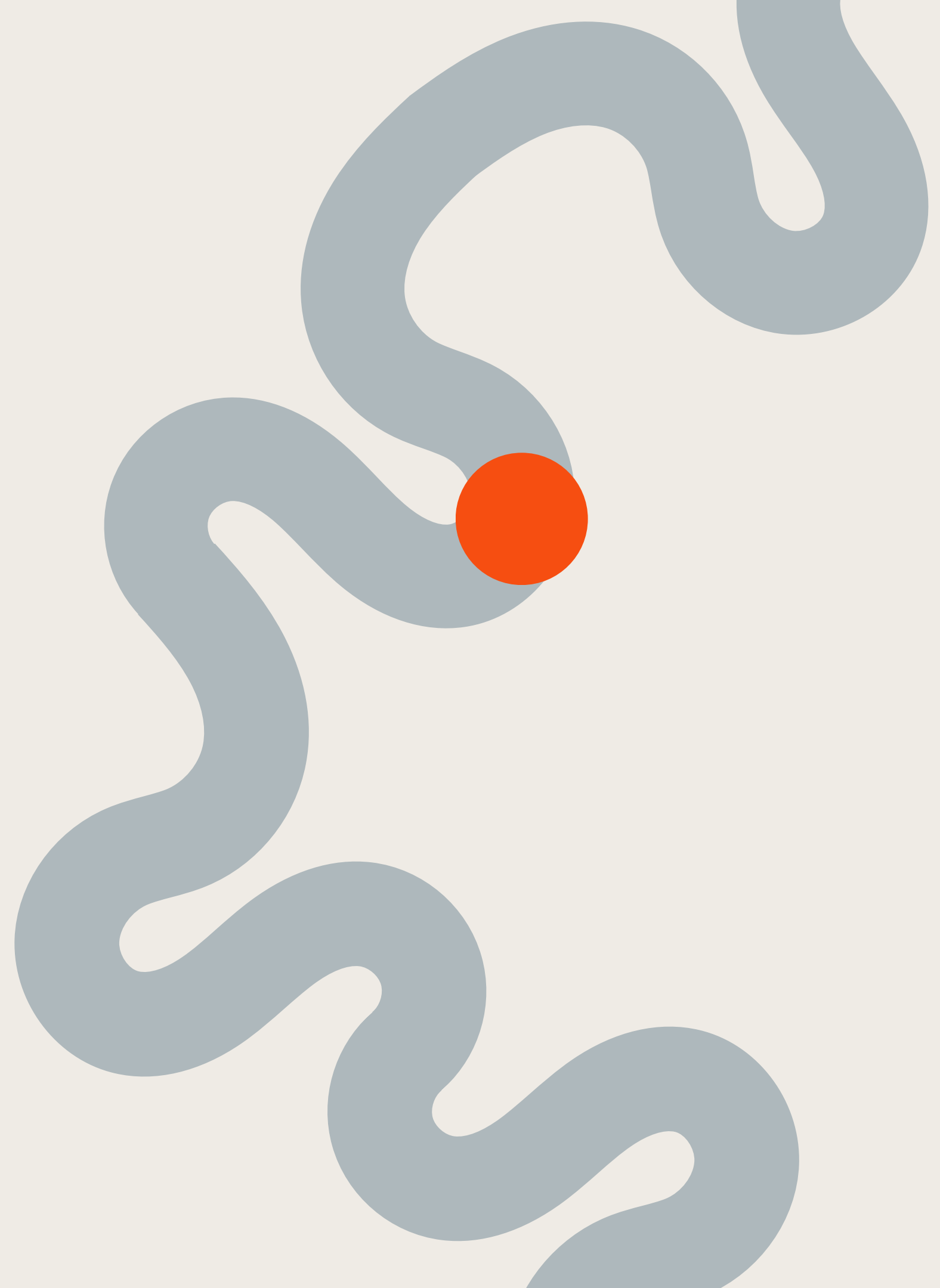
Garn, ler, træ, bagning, papir, perler, syning, lego, m.v.

- Hvilket produkt?

Fx. i ler: Æggebæger, ophæng, kaffekrus, fad, salatskål eller høj vase

- Struktur og sværhedsgrad

Fx. farvevalg, størrelse, former, detaljer,



# STUKTUR HAR INFLYDELSE PÅ VIRKNINGEN AF CRAFT

SVÆRT



**LAV STRUKTUR**  
OPEN ENDED  
UDEN OPSKRIFT  
FLEKSIBELT MÅL

**HØJ STRUKTUR**  
TRIN FOR TRIN  
EFTER OPSKRIFT  
FAST MÅL

LET/ENKELT

# STATION 3

## UDFØRELSE OG FORMÅL- FLOW

- Trin-for-trin
- Skabe rammerne for at opnå flow  
Gode forklaringer og regler – og hvorfor.
- Graduering  
Fra start og ikke mindst løbende!
- Check-in  
Invitationer/åbninger til at fornemme hvordan det går, om der evt. skal op- eller nedgraderes
- Anerkendelse og feedback



# STATION 4

## PRÆSTATION

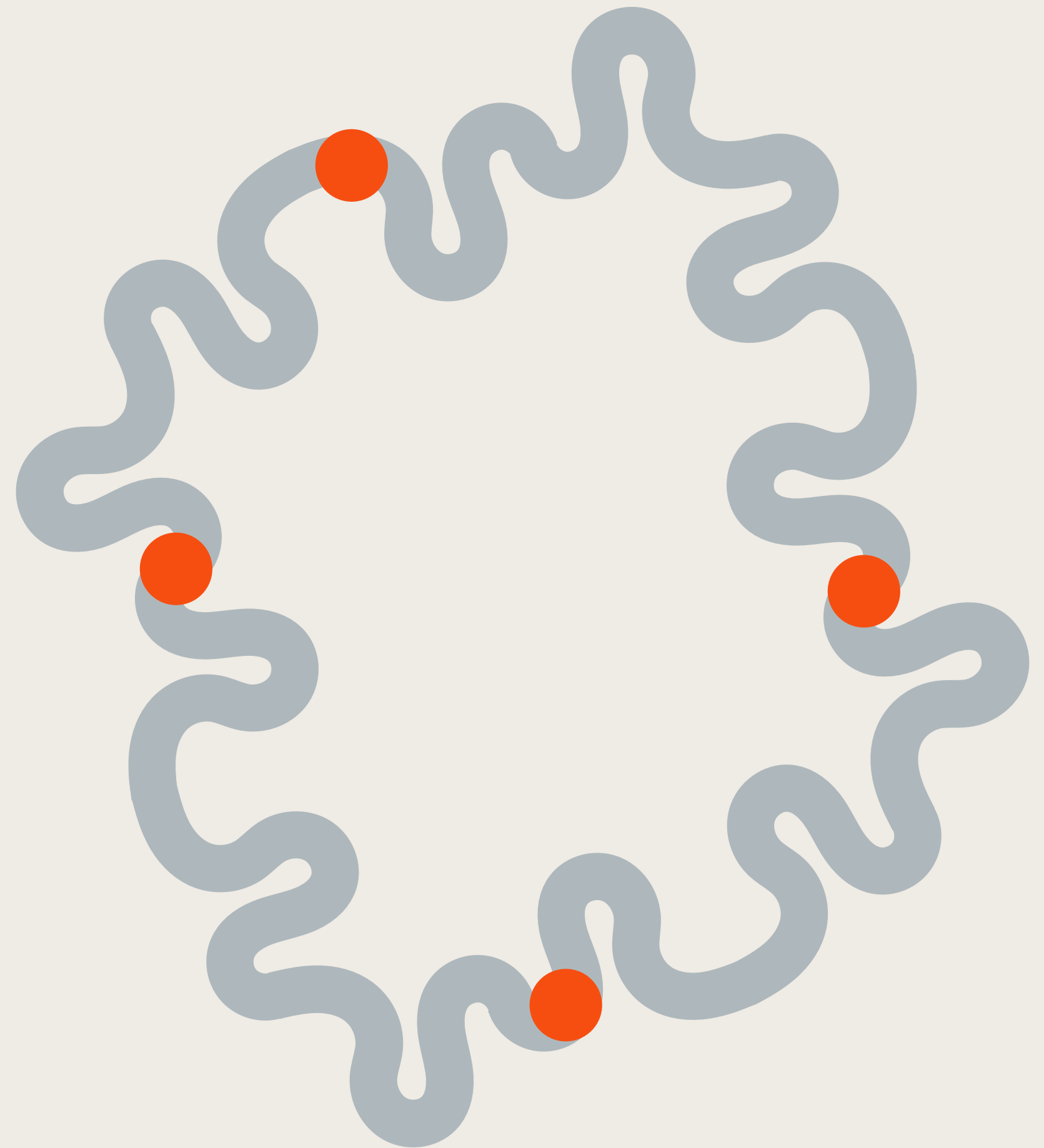
- **Kultivere positive emotioner**  
Stolthed, samhørighed, anerkendelse, m.v.
- **Skab mening og perspektiv for aktiviteten**  
Hvorfor har vi lavet den, hvad oplevede vi, hvad har vi opnået, osv.
- **Invitere til feedback**  
Kunsten er at stille de rigtige spørgsmål
- **Vedligeholdelse, selvhjulpethed og næste bedste skridt**  
Hvad skal der ske nu, hvordan fortsætter man selv, hvilke redskaber har man brug for, er der brug for fremtidige check-ins og/eller noget som holder en oppe på vedligeholdelsen, m.v.



# REJSE

## META-PERSPEKTIV

- Craft og udvikling
- Sundhedsfremmende effekter
- Motivation
- Positive emotioner
- Succesoplevelser
- Samhørighed
- Næste bedste skridt



# UNDER UDVIKLING

VI ER I GANG MED UDVIKLINGEN AF TERAPIEN

- Vi glæder os til at inddrage jer endnu mere

# Hovedoplæg 2

v. Elise Bromann Bukhave



## HOVEDOPLÆG 2 PLENUM

LØRDAG  
11:20-12:15

Lokale:  
Foredragssalen

Effekten af craft på sundhed og trivsel - hvad siger forskningen? Elise deler resultaterne af et helt nyt studie om evidensen for virkningen af craft på mental sundhed og trivsel for voksne

Elise deler resultaterne af et helt nyt studie om evidensen for virkningen af craft på mental sundhed og trivsel for voksne præsenteres. Studiet sammenfatter international forskningslitteratur, der videnskabeligt har undersøgt effekter af craft, hvor craft er anvendt som intervention til forskellige målgrupper på voksenområdet.

KONTAKT  
ebb@pha.dk

Elise Bromann Bukhave er Ph.d., MEd, ergoterapeut og medstifter af Center for Craft og Sundhedsfremme.

# HVAD SIGER FORSKNINGEN OM EFFEKTEN AF CRAFT PÅ SUNDHED OG TRIVSEL?

Elise Bromann Bukhave

Lektor, Ph.d., ergoterapeut

Professionshøjskolen Absalon



# HVAD ER SUNDHED OG TRIVSEL?

- Mental sundhed rummer to dimensioner (WHO):
- **Oplevelsesdimensionen:** At man oplever at have det godt, er overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet
- **Funktionsdimensionen:** At man kan klare dagligdags gøremål som fx at købe ind, lave mad, gå på arbejde eller i skole, indgå i fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer (SST)
- Mistrivsel er en grundlæggende følelse af ikke at have det godt
- Tristhed, ensomhed, lav livstilfredshed, uro, stress, angst, depression
- Forbigående eller varig



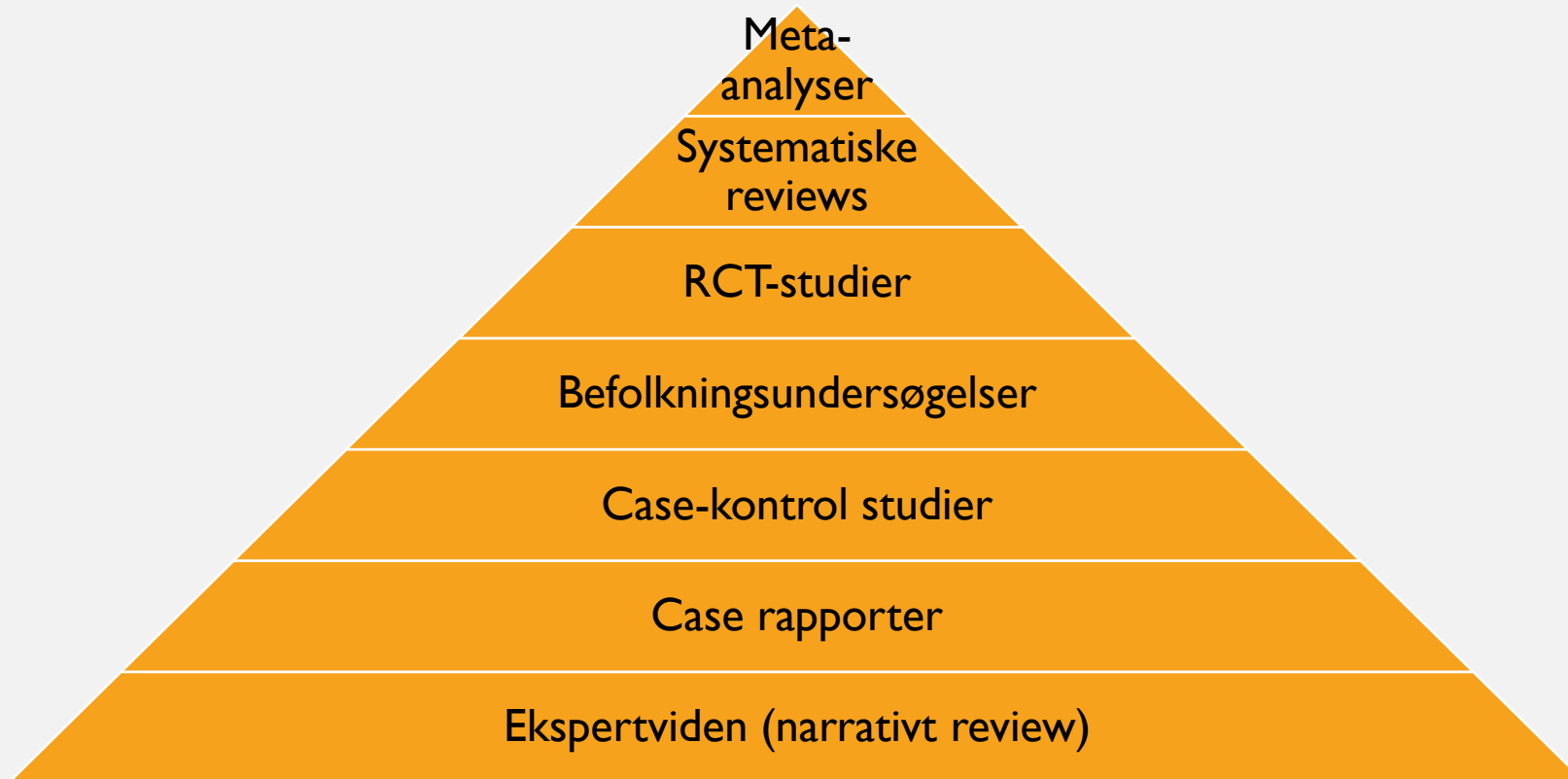
# FORSKNINGEN BAG CRAFT

Empiriske studier – data fra deltagerne

1. Selvvalgte aktiviteter – selvrapporeret effekt
2. Intervention - ledet af fagprofessionel – med eller uden kontrolgruppe
3. Oversigtslitteratur – samler viden på tværs af studier



# EVIDENSHIERARKIET



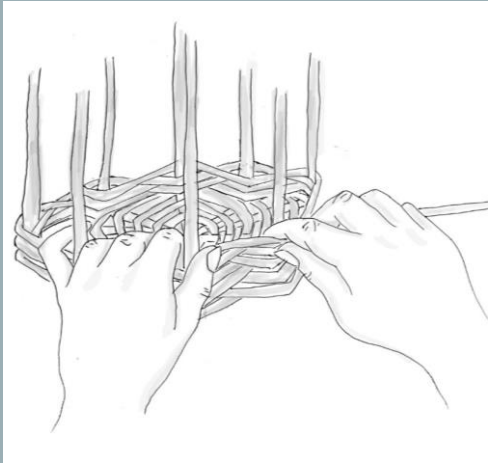
## EMPIRISKE STUDIER – SELVVALGT AKTIVITET

- Flest studier
- Få deltagere, kvalitative designs, narrativt
- Diverse målgrupper
- Selvrapporeret effekt
- *Deltagere: personer der i forvejen elsker at lave craft og som også anvender craft som en 'mestringsstrategi' i deres hverdagsliv*
- Eksempel på RQ: *How can embroidery promote change within a person's everyday life and support/improve health? (von Kürthy et al., 2023)*

### Effekter bl.a.:

- Bedre mestring
- Bedre kontrol
- Øget selvværd
- Øget self-efficacy
- Positive emotioner
- Mindre ruminering
- Restituering, recovery
- Emotionel lindring

## EMPIRISKE STUDIER – TERAPEUTISK FORMÅL



Tegning: Ida Willert

- Få studier
- Få til mange deltagere
- Kvantitative, kvalitative, mixed design – med/uden kontrolgrupper
- Diverse målgrupper
- Selvrapporeret effekt, effektmåling med validerede redskaber eller redskaber udviklet til formålet
- *Deltagere: personer som har/ikke har lavet craft før og som laver craft med et terapeutisk formål ifm intervention*
- Eksempel på RQ: *What are the effects of visual arts on well-being?* (Johnson et al., 2021)
- Gennemgående: positiv effekt på mental sundhed og trivsel
- Ved fysiske sundhedsudfordringer kan det skabe en holistisk tilgang samtidig at arbejde med mental sundhed og trivsel

# FOLKESUNDHEDSUNDERSØGELSE

- **Keyes et al. (2024), UK:** survey – sekundære data ( $n = 7.182$ ), 16+ år; undersøgelse af engagement i craft generelt
- *”Har du deltaget i min. én af følgende craft-aktiviteter inden for de seneste 12 mdr.?”*
- 37,4% /ja
- *Øget livskvalitet, øget mening med livet, øget glæde, men ingen effekt for angst og ensomhed*
- Effekter til stede efter kontrol for socioøkonomiske faktorer
- **Craft kan bidrage positivt til trivsel uanset øvrige livsvilkår**
- Engagement i craft på niveau med/større end socio-demografiske faktorerens betydning for trivsel
- *”At engagere sig i at lave craft hænger sammen med en følelse af, at livet giver mening, større tilfredshed med livet og mere glæde”*
- Limitations bl.a. ‘solitære’ crafts, ingen viden om dose, kontekst, virkningsmekanismer m.m.

Painting, drawing, films,  
video, textile crafts, wood  
crafts, pottery, jewellery  
etc.

# OVERSIGTSLITTERATUR

- **Perruzza & Kinsella (2010):** 23 studier, blandet målgruppe, intervention + selvvalgt, (maling, tegning, tekstile crafts, musikterapi m.m.) viser effekt:
  - *Oplevelse af kontrol, bedre selvbevidsthed, øgede udtryksmuligheder, transformation af sygdomsoplevelse, meningsfuldhed, social støtte*
- **Evetts & Peloquin (2017):** 133 studier/blandede kilder, blandet målgruppe, (keramik, havearbejde, træarbejde, collage, håndarbejde m.m.) viser effekt:
  - *Flow, afleder fra fx angst og sorg, udtryksmuligheder, meningsfuldhed, bekræfte aktivitetsidentitet, transformere fra patient til produktiv skaber*
- **Liu et al. (2024):** 17 studier, neurorehabilitering, (keramik, origami, momigami, vævning m.m.) viser effekt:
  - *Bedrer mental trivsel (håbløshed, angst, depression), reducerer negative emotioner, bedrer fysisk funktionsevne, ADL-funktion, sensorisk funktion, livskvalitet m.fl.*

# OVERSIGTSLITTERATUR

- **Dunphy et al. (2019):** 75 studier (arts/17; dance/13; drama/4; music/41), ældre 60+ år, depression eller depressive symptomer, intervention, kvantitative/kvalitative/mixed methods studiedesigns; viser effekt – 12/17 signifikant
  - *Arts (bl.a. collage, ler, modelfly/træ, fotografi, tegning): Øget selvbevidsthed og selvværd, reduceret stress, angst, depression og ruminering, styrket samhørighed, styrkede udtryksmuligheder og øget tillid, social støtte*
- **Virkningsmekanismer:** arts/17
  - Fysiske aspekter katalyserer afslapning og reducerer stress
  - Kulturelle aspekter understøttes ved tilgængelighed af fx ler og maling, 'passende' traditionelle crafts & arts
  - Emotionelle/intrapersonelle aspekter understøtter udtryk af negative/positive emotioner, handlekraft og mestring understøttes gennem fuldførelse
  - Kognitive aspekter styrker hukommelse, adresserer bekymringer liv/tab/død, afleder rumination
  - Interpersonelle aspekter gruppe-aktivitet: styrker socialisering og deling med andre
- Middel metodekvalitet i studier



## SCOPING REVIEW – WHO

- Fancourt & Finn (2019), 900+ studier/reviews, 2000-2019, RQ: *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?*
- Performing – visual, design and craft – literature – culture – digital/electronic
- *”Arts activities can be considered as complex or multimodal interventions in that they combine multiple different components that are all known to be health promoting”*
- Respons: Psykologisk – fysiologisk – social – adfærdsmæssig
- Anvendelsesområde: Forebyggelse – sundhedsfremme – sygdomshåndtering - behandling

# SYSTEMATISK REVIEW 2024 INTERVENTION

- **Bukhave EB**, Creek J, **Kirketerp A**, Faber Frandsen T. (*under review*): *Effekten af craft-baserede indsatser på mental sundhed og trivsel*

Formål:

- **At evaluere evidensen** for virkningen af craft-baserede indsatser for voksne med psykiske lidelser eller mental mistrivsel (fx angst, depression, stress)
- **At sammenligne effekten** af forskellige typer af crafts anvendt med et terapeutisk formål, dose og delivery, i forhold til forskellige målgrupper

# METODE

- Empiriske studier med intervention, alle studiedesigns
- Søgeord – termer! Arts & crafts!
- Voksne over 18 år med mental mistrivsel (primært eller sekundært)
- Måling ved baseline og minimum én gang efter intervention
- Craft som eneste intervention eller supplerende
- Intervention leveret af professionel, faguddannet person
- Setting relevant for sundhed
- Eksklusion: bl.a. kunstterapi, reviews
- Databaser: Scopus, CINAHL, APA PsycInfo, Eric, ProQuest Dissertations & Theses
- Ingen tidsbegrænsning, engelsk, dansk, norsk, svensk

# RESULTAT

- 19 studier, 1997-2024

## Målgrupper – personer med

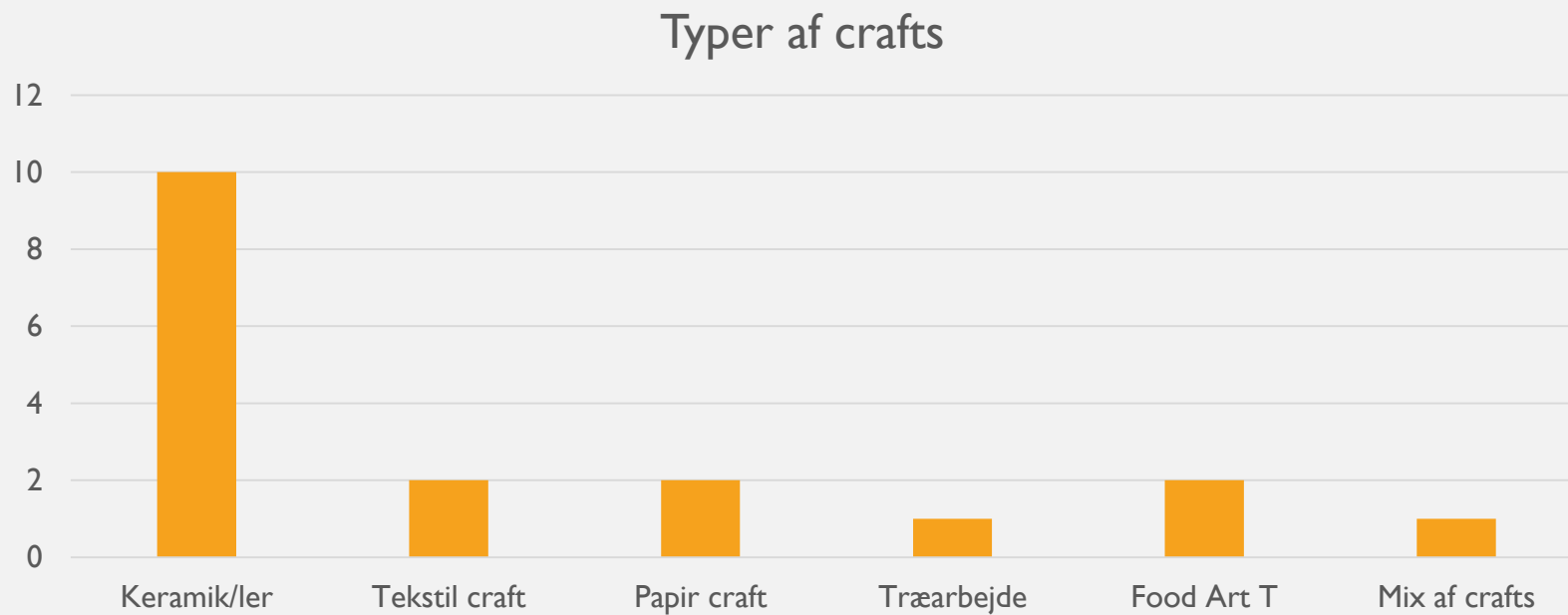
- Psykiske lidelser (depression, skizofreni, bipolar) ( $n = 6$ )
- Neurologiske lidelser (stroke, epilepsi, parkinson) ( $n = 3$ )
- Demens ( $n = 2$ )
- PTSD efter partnervold, sex-trafficking ( $n = 2$ )
- Håndartrose ( $n = 1$ )
- Samt forældre til for tidligt fødte ( $n = 1$ ), plejehjemsbeboere ( $n = 2$ ), ældre i seniorboliger ( $n = 2$ )
- Antal: i alt 1224 deltagere (3-403/pr. studie), alder 18-97 år

## Studie design

- Mixed methods ( $n = 5$ )
- Randomiseret/RCT ( $n = 3$ ) og pilot-RCT ( $n = 1$ )
- Ikke-randomiseret pre-/post-test ( $n = 8$ )
- Kvalitativ ( $n = 1$ )
- Registerstudie ( $n = 1$ )

**Kontrolgruppe** anvendt i 9 studier

# CRAFTS ANVENDT TIL INTERVENTION

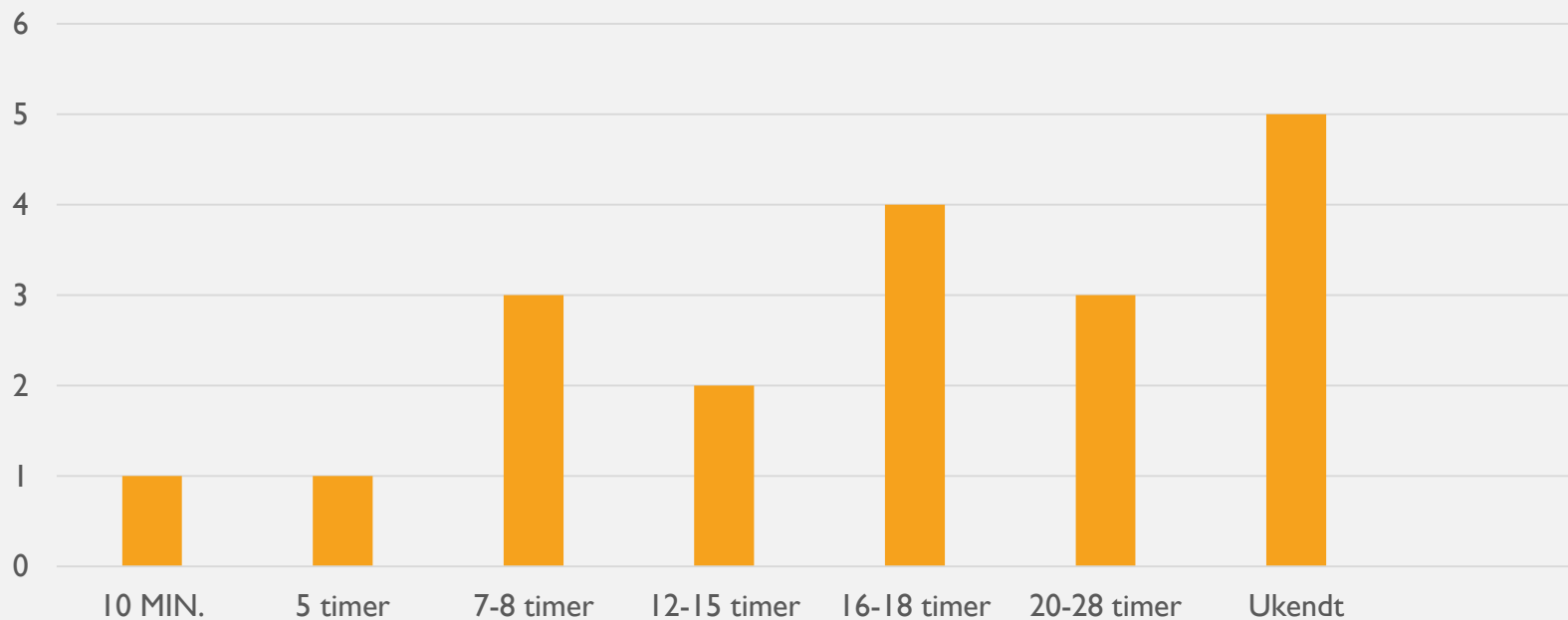




# INTERVENTION

- Teoretisk funderet ( $n = 9$ )
- Videnskabeligt funderet ( $n = 5$ )
- Varighed viser stor variation: 10 min. (clay manipulation) – 2 timer/ugt. X 14 uger (marbling)
- Hyppigste varighed 16-18 timer totalt leveret
- Antal sessioner 1-40 – hyppigste er 8 ( $n = 4$ ) og 16 ( $n = 3$ ) sessioner
- Sessionsvarighed hyppigst 2 timer ( $n = 5$ )

## SAMLET VARIGHED AF TERAPI



# KONKLUSION

- Positiv effekt på *depression, angst, stress, mental trivsel, håbløshed* ( $n = 17$ )
- Ingen effekt på *depression, angst* ( $n = 1$ )
- Positiv effekt på *livskvalitet (HQoL), livstilfredshed*: ( $n = 2$ )
- Korttidseffekt målt ved afslutning af intervention ( $n = 18$ )
- Langtidseffekt målt: 12 uger post-intervention ( $n = 1$ )
- Metodekvalitet i studier: generelt lav – enkelte af høj kvalitet ( $n = 5$ )
- **Mangelfuld rapportering: dose**
- **Fraværende/mangelfuld rapportering: delivery, virkningsmekanismer**



# VIRKNINGSMEKANISMER – ÉT STUDIE

Component	Proposed mechanisms	Outcome measure
Enhance personal growth	<b>Trying new things</b> <b>Self-expression</b>	Personal growth
Build social network and social support	<b>Developing new relationships and/or strengthen existing relationships</b> <b>Providing opportunities for social support</b> <b>Interacting with others</b> <b>Sharing ideas</b>	Loneliness General belongingness Neighborhood cohesion
Increase interest in daily life	<b>Having something interesting and meaningful to do</b> <b>Having somewhere to go on a regular basis</b>	Interest in life/apathy Perceived mastery
Self-efficacy	<b>Taking on new challenges</b> <b>Mastering new skills with practice over time</b> <b>Building confidence</b>	Perceived mastery

## IMPLIKATIONER



### Forskning

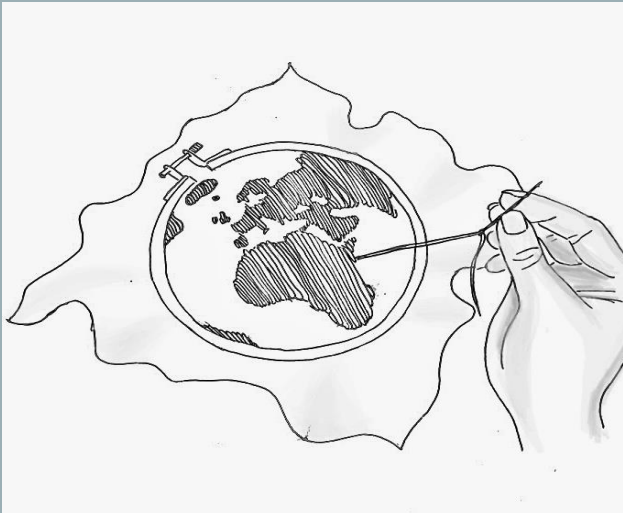
- Behov for flere studier af høj kvalitet om CRAFT
- Fokus på hvordan intervention leveres og virker/virkningsmekanismer
- Undersøge forskelle på individuel og gruppe-terapi
- Sammenligning af crafts og målgrupper

### Praksis

- Anvende bedste viden
- Ikke overvurdere videnskabelig dokumentation for effekt



## FOREBYGGENDE INDSATS



Tegning: Ida Willert

*”Måske bør regeringer og sundhedsmyndigheder overveje at finansiere og fremme crafting eller ligefrem ordinere disse aktiviteter til udsatte befolkningsgrupper som en del af en forebyggende indsats for et godt mentalt helbred.”*

(Keyes et al., 2024 – citeret 23/9-2024: Folkeskolen.dk)

# Hovedoplæg 3

v. Maria Bjerg - Skaberglæde



## HOVEDOPLÆG 3 PLENUM

SØNDAG  
13:00-14:15

Lokale:  
Foredragssalen

KONTAKT  
skaberglaede@hotmail.com

### Om at leve af sin hobby

En personlig fortælling om at dele sine kreative projekter på Instagram og om hvordan dette endte med at blive en levevej. Undervejs deler overvejelser, som undervejs er gjort for at kunne blive ved med at bevare glæden ved at skabe i en professionel sammenhæng.

Maria Bjerg er BSc. i psykologi og står bag Instagramprofilen @skaberglaede.

En personlig fortælling om at strikke sig ud af stress og hvordan strikketøjet derefter blev så passioneret en hobby, at den måtte deles med andre. Det var starten på Instagram-profilen @skaberglaede, der i dag har ca. 100.000 følgere på Instagram. Profilens fokus er at dele glæden ved at skabe - men hvordan bevarer man denne, når man også lever af det? Hvordan balancerer man kreativt nørderi og glæde med det at drive en virksomhed med årsregnskab? Og er det overhovedet nødvendigt at være passioneret for at opleve trivselseffekter ved håndarbejde? Undervejs i oplægget deles overvejelser omkring det at leve af sin hobby krydret med det, jeg har lært gennem min bacheloruddannelse i psykologi.

# BESKRIVELSER AF PARALLELLE OPLÆG OG WORKSHOPS

Lørdag d. 12. og søndag d. 13. oktober 2024



# Fordyb dig i at lave keramik

v. Lis Tange og Rikke Lerche

## Keramik-craft

### **SESSION 1+2**

**LØRDAG**

**13:15-14:50**

Workshop

90 min.

Lokale:

**GK**

**MAX 15 DELTAGERE**

Vi skal lave keramik-ophæng. Fordyb dig i leret og lav de fineste ophæng.

Vi medbringer blandt andet kageruller, udstikkere, mønstrer og ler og lerfarver.

Til slut kan man vælge at tage det med hjem hvis man kender nogen som har en ovn eller vi kan mod betaling brænde og glasere det for dig og så sende det til dig.

Ved aktiviteter med ler får man hurtigt en oplevelse af at være i flow og glemme tid og sted.

Leret giver i sig selv en taktil stimulation for de fleste mennesker, som er behagelig og beroligende.

Vi graduerer aktiviteten, så alle kan være med. Der er desuden plads til lidt ekstra udfordringer, for dem der er vant til at arbejde i ler.

### **KONTAKT**

[vesterhavskunst@gmail.com](mailto:vesterhavskunst@gmail.com)

# Hvordan bevarer vi vores håndværksmæssige kulturarv, og hvorfor bør vi gøre det?

v. Nikolaj Kirk fra Aagaard Thy

## Bæredygtighed og craft

### **SESSION 2** **LØRDAG** **14:05-14:50**

I dette oplæg dykker vi ned i hvordan bevarer vi vores håndværksmæssige kulturarv, og hvorfor bør vi gøre det.

At bevare vores håndværksmæssige kulturarv er essentielt for at fastholde vores kulturelle identitet og historie.

Oplæg  
40 min.

Gennem uddannelse, dokumentation, praktiske projekter og støtte kan vi sikre, at disse traditionelle færdigheder lever videre.

Lokale:

**KS**

Denne form håndværk skaber forbindelse mellem natur, mennesker og generationer, styrker lokale økonomier, fremmer bæredygtighed og tilbyder unikke uddannelsesmæssige fordele.

Ved at værne om vores håndværksmæssige traditioner, fremmer vi også fællesskab, trivsel og stolthed i vores samfund.

**KONTAKT**  
nk@aagaard-thy.dk

Bevaring af den komplette "håndværks-historiske-viden" er derfor afgørende for en rig og mangfoldig fremtid - og især har kæmpe potentiale med en Craft-psykologisk tilgang.

# Craft Journaling & Macramé: Track din mentale sundhed

v. Stine Drøgemüller fra MAKRAM

## Trivselsfremme

**SESSION 3+4**  
**LØRDAG**  
**15:35-17:20**

Workshop  
90 min.

Lokale:

**BK**

**MAX 20 DELTAGERE**  
**40 KR. FOR MATERIALER**

**KONTAKT**

[Kontakt@makram.dk](mailto:Kontakt@makram.dk)

Craft er sundhedsfremmende, men tænker du konkret over, hvilken effekt dine projekter har på dig og din trivsel? Og hvornår du skal give dig i kast med forskellige projekter ud fra fx din energi?

På denne workshop skal vi udforske, teste og reflektere over - med Craft-psykologi teorier - hvad et macramé craft projekt gør for dig.

Stine har udarbejdet et redskab, som er en del af hendes kommende bog, der gerne skal få dig til at reflektere over dine projekter og hvad de har gjort for dig mentalt. Har de været udfordrende? Har de givet dig ro? Har de kedet dig?

På den måde kan du få en bedre indsigt i hvilke projekter, sværhedsgrad osv., der passer til dig og dit energiniveau på en lignende dag. Vi kommer bl.a. til at reflektere over eget flow og positive emotioner.

På workshoppen skal vi hver især knytte et mindre (men fedt!) macramé projekt, der er low-entry, så alle kan være med. Efterfølgende udfylder vi skabelonen og der er rum til dialog og refleksion over egen oplevelse med projektet.



# Tyngdepuden giver ro og kan være både en rekvisit og en aktivitet i et forløb

v. Hanne Kold fra Vivatex

## Trivselsfremme

Tyngde, Varme, Ro

### SESSION 3+4

LØRDAG

15:35-17:20

Workshop

90 min.

Lokale:

**H**

### MEDBRING

Stofsaks

Lidt sygrej

Bomuldsstof (evt. rester)

Evt. symaskine og

forlængerledning

Brug tyngdepuder til at skabe ro og afspænding hos deltagere, klienter og kursister.

I workshoppen ser vi på forskellige typer varmpuder og på hvordan de kan bruges. Du kan have tyngepuder klar hos dig / i dit lokale, eller du kan lade deltagerne sy deres egen tyngdepude, som bliver en tryk "god ven". Tyngdepuder med kerner kan varmes op i en microovn, og blandingen af varme og tyngde giver en fantastisk ro og et godt pusterum i et liv med f.ex. stress og sårbarhed. Tyngdepuderne kan have forskellige størrelser og faconer, og de kan lægges på skuldrene, på maven, på ryggen, på hænderne - ja alle vegne, hvor det føles rart. Tyngdepuder kan bruges af alle aldersgrupper.

Der er mulighed for at sy en lille tyngde-varmpude i løbet af workshoppen.

Der vil være et lille udvalg af økologisk bomuldsstof og kerner (til fyld) til salg hos instruktøren.

Der er 1 symaskine og 1 overlocker til rådighed, så hav tålmodighed, eller hav gerne din egen symaskine + forlængerledning med til workshoppen.

Instruktør medbringer microovn. Et lille instruktionsmateriale udleveres.

### KONTAKT

info@vivatex.dk

Efter workshoppen, og under resten af konferencen, lader jeg microovn og 3-4 tyngdepuder ligge fremme til fri afbenyttelse - når man lige trænger til at synke lidt længere ned i stolen.

# Håndværk i det fri - et indblik i praksis i Københavns Skolehaver

v. Anne Tange fra Københavns Skolehaver

## Børn/unge og natur

Håndens arbejde, naturforbindelse, børn

### **SESSION 1+2**

**SØNDAG**

**10:15-11:50**

Workshop  
90 min.

Lokale:

**H**

eller udendørs hvis  
vejret tillader det

### **MEDBRING GERNE**

Tøj til at være udendørs

### **KONTAKT**

anne@kbhskolehaver.dk

Formålet med denne workshop er at inkludere jer i den mangeårige praksis vi til dagligt udøver i Københavns Skolehaver, i håb om at vi kan inspirere andre og ligeledes modtage brugbar feedback. Vi har fået øjnene op for Craft-psykologi, og ønsker at blive klogere på hvad vi laver og ikke mindst hvordan vi kan forbedre vores arbejde med eleverne i skolehaven i håb om at øge trivslen hos børnene.

Vi gennemgår plantens dele og funktioner, med fokus på blomsterstand og frø. Vi sorterer frø, blæser avner og laver frøposer til de forskellige frø. Evt valser vi korn. Jeg medbringer frø, skåle, dug, aviser, tusser og valse.

I Skolehaven oplever hvert år, at denne aktivitet har en meget beroligende effekt på eleverne, der nyder at fordybe sig i frøene og sorteringsarbejdet. Man sidder stille, bruger hænderne forsigtigt, puster forsigtigt, koncentrerer sig. Samtidig er det en aktivitet, der lærer eleverne om fx hvordan man dyrkede og forarbejdede korn i gamle dage.

Alle input modtages. Jeg er selv optaget af, hvordan vi i en elevgruppe fjerner konkurrenceelementet, som synes altid at være tilstede bland børn, ligesom vi i Skolehaven ofte har fokus på et produkt idet vi dyrker, sanker, skaber mm. Det kunne jeg godt tænke mig at få nogle gode tanker om.

# Kan kunst og craft hele et knust hjerte og lindre sorg?

v. Charlotte Kongsbak og Tanja Bisgaard Bizet

## Trivselsfremme

Sorgprocesser, materielle praksisser, meningsfuldhed

### SESSION 1

LØRDAG

13:15-14:00

Oplæg

40 min.

Lokale:

I

Charlotte har for 3. sæson ved FOKUS Folkeoplysning inviteret sine kursister på Sorg og Keramik til at være skabende i sorgprocessen for at finde fodfæste i krisen og mindske følelsen af at stå alene. Tanja har med specialet "Sorgens rum - et sorgdidaktisk felt under etablering" fra 2020 undersøgt sorgen som et didaktisk felt for velfærdsprofessionerne i den indre modsætning mellem behandlingskrævende diagnose og alment eksistentielt grundfænomen, herunder kroppens rolle i sorgprocessen, og hvordan skabende processer med fordel kan inddrages. Tanja har nu med støtte fra Reisby Fonden igangsat et studie, der skal undersøge feltet i praksis hos Charlotte dette efterår.

Den overordnede pointe er, at sorg erfares kropsligt og dermed skal udtrykkes kropsligt. Craft kan give sorgen et udtryk, og samtidig kan craft holde det ubærlige lidt på afstand ved at give hovedet en pause og tilføre meningsfuldhed og trivsel. Didaktisk kan craft være et fælles tredje, der åbner for en svær samtale og skaber et rum for relationer.

Oplægget tænkes præsenteret med en linjeføring fra personlige erfaringer koblet til det teoretiske grundlag og videre til praksis. Vi lægger vægt på gensidig læring og erfaringsudveksling og håber, at vi ved at dele denne viden og erfaring kan få en god dialog om i højere grad at anerkende kroppens rolle i sorgen og tale de materielle praksissers betydning op, og ikke mindst diskutere, hvordan en bredere del af professionerne og institutionerne kan inddrages i at skabe bedre betingelser for at bruge craft i sorgprocessen.

### KONTAKT

[tanjabis@mail.com](mailto:tanjabis@mail.com)

# Sorg og craft

Kan kunst og kreativitet hele et knust hjerte og lindre sorg?

[tanjabis@gmail.com](mailto:tanjabis@gmail.com)

[kongsbak66@gmail.com](mailto:kongsbak66@gmail.com)



# Oplæg - indhold

---

- Lerets magi
- Hvad er sorg?
- Charlotte og kurset
- Tanja og projektet
- Opsamling, spørgsmål og dialog







# Lerets magi

---

- Nærhed mellem menneske og materiale
- Naturligt, bæredygtigt, holdbart
- Langsomme processer, intuition og taktilitet
- Af jord er du kommet, til jord skal du blive - alle sanser i spil
- Mindegenstande



# Hvad er sorg?

---

- Vi taler her om sorg i forbindelse med et tab af en nær relation - det sker for alle, det er et livsvilkår
- Intet kan fjerne sorg, sorg kan ikke helbredes eller glemmes - og det skal det heller ikke, sorg er kærlighed
- Behov for stilladsering og redskaber giver normativer og myter
- Sorg er ikke en lineær afsluttet proces - sorg er ikke faser, man skal igennem, der er ikke rigtigt eller forkert
- Sorg ændrer måden vi oplever, opfatter og omsætter verden på, påvirker alle sanser og kognitive processer





# Hvad er sorg?

---



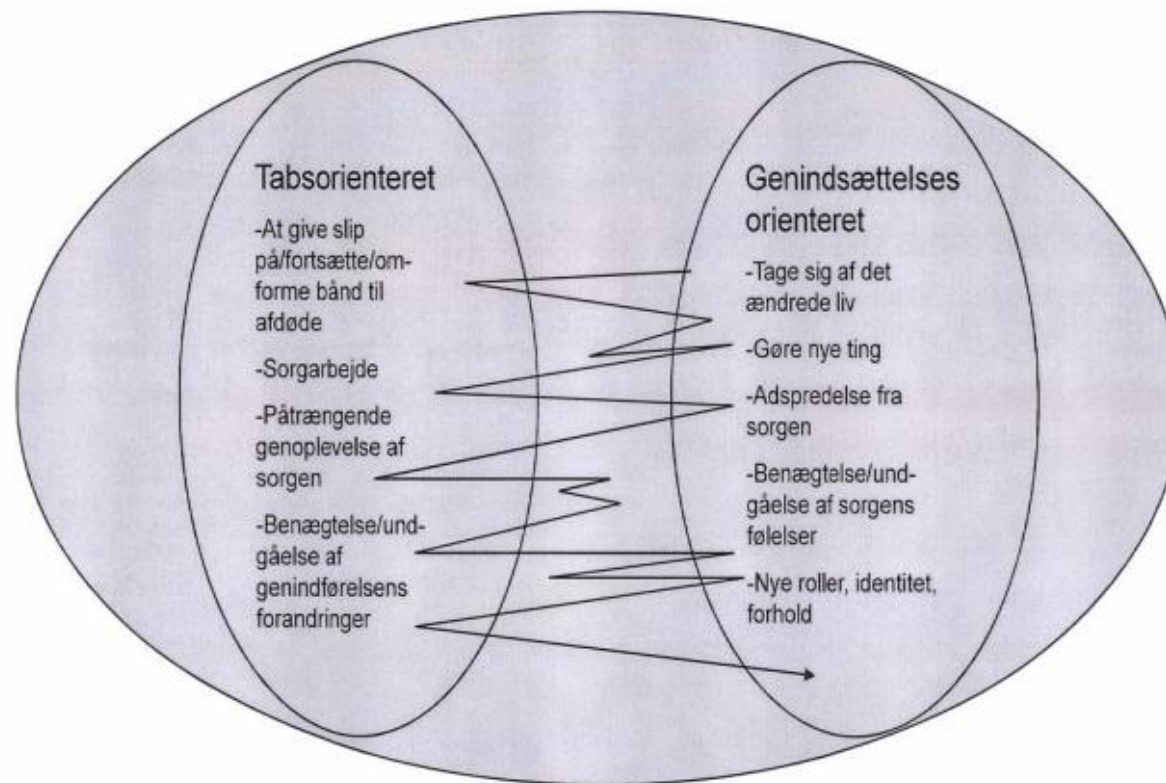
- Sorg er ikke individuel – mennesker oplever samme smerte, men omsætter forskelligt og kan have forskellige behov
- Sorg er "normalt" og ikke nødvendigvis behandlingskrævende, men kompleks med mange forskellige reaktioner, emotioner og tilstande – vedvarende, forandrende og energikrævende
- Sorg (døden) sanses, opleves og erfares med kroppen – dernæst omsættes det kognitivt
- Sorg er ikke det modsatte af lykke – der er co-eksistens, at leve med sorg – en livslang process, sorgen dukker op resten af livet i mange sammenhænge



# To- sporsmodellen (den mindst dårlige model)

---

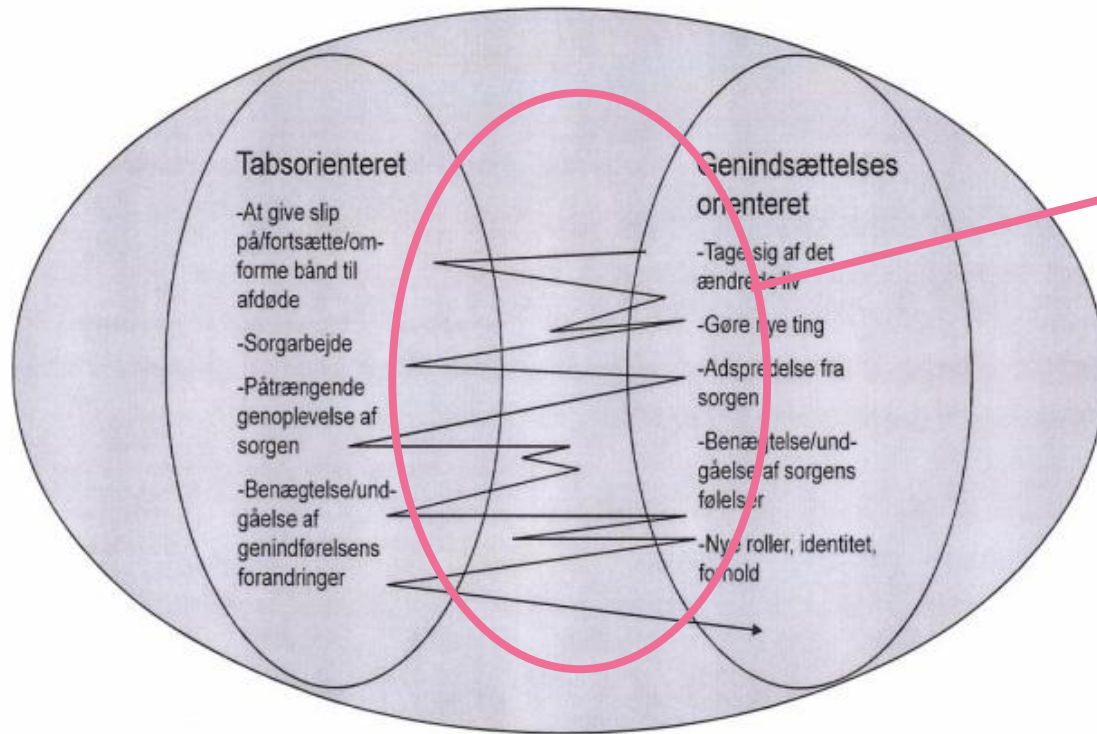
Daglige livsoplevelser  
M. Strobe & H. Shut. "The Dual Proces Model of Coping  
with Bereavement"



Figur 1. 2-sporsmodellen.  
Modellen er fra Maja O'Connor (2006): "omsorg"

# Sorgens rum

---



- Håndværk
- Fordybelse
- Mellemrum
- Pausen
- Mulighed for at dvæle og mindes





# Sorglandskabet

- Man skal lære at leve på ny, genfinde meningen med tilværelsen efter alt er vendt op og ned.
- Det er som at navigere i et omskifteligt landskab, i ustadigt vejr og uden gps, kort eller guide





# Charllotte og kurset

---



# Charlotte og vejen ind i sorgen

---

- Folkeskolelærer med linjefag i musik og håndarbejde
- Keramiker
- Sorgrådgiver
- Undervisning på aftenskole, Fokus Folkeoplysning
- Eget værksted





# Sorg og keramik - hvorfor

---

- Carsten, kærligheden og tabet
- Trådene samlede sig - idéen blev til virkelighed
- At tage kroppens signaler alvorligt og drage omsorg for sig selv
- Ud af ensomheden - at kunne spejle sig i andre og lindring i at dele, spørge hinanden til råds om specifikke situationer, at blive forstået uden at forklare
- Ud af hovedet, ned i kroppen

# Sorg og keramik – hvor, hvordan

---



- Værkstedet – et rum til sorg
- Første gang – tabshistorier
- Ikke rangordne sorg
- En typisk undervisningsgang – hvad sker der
- Fordybelse, fællesskab, fortrolighed,
- Uden filter – berigende





# Tanja og prosjektet

---





# Tanja og vejen ind i sorgen

---

- Keramik/pottemagerskole, teaterskole, kunstske
- Professionsbachelor i tekstildesign, håndværk og formidling - projekt om psykisk sårbarhed, undervisning og socialøkonomisk virksomhed (flow, recovery, transitorisk læring)
- Undervisning på aftenskole, daghøjskole for psykisk sårbare - fokus på hvad processen gør
- Cand. pæd. Didaktik Materiel Kultur



# Sorgen, kroppen, håndværket

---

- Max bliver født, Max dør - omvæltning, meningsløshed, identitetskrise - hvorfor er jeg ikke som før?
- Handlingslammelse og samtidig handlingstrang.
- Fysisk smerte der skal ud - ord der ikke slår til - bevidstheden om at være subjekt, men også vigtigheden i at bare være og lade være
- Det skal undersøges, noget kalder på at blive forstået - huller i viden, det jeg bliver mødt med, svarer ikke til jeg oplever
- Begynder på kandidatstudiet, skriver speciale om sorg - teoretisk klangbund
- Reisbyfonden - undersøgelsen af praksis





# Kan kunst og kreativitet hele et knust hjerte og lindre sorg? Tre perspektiver

---

- Lærer/underviser - sorgdidaktik, faglighed, materiale
- Kursisterne - oplevelsen, processen
- Stedet/rummet/betingelserne - institutionen, samfundet, faciliteterne

Og en undersøgelse af at være forsker i de forskellige positioner samtidigt - autoetnografi





# Når sorg/døden sanses – skal det også udtrykkes gennem sanserne

---



- Sorgens rum - den skabende proces' betydning
- Produktet - mindegenstanden
- Omsættes vha kulturalanalytisk og materielt kulturdidaktisk teoriramme
- Det almenmenneskelige og generelle vi kan sige ud fra den enkelte historie

# Citater

---

- "Det kan godt være der, ikke rigtig kommer noget smukt ud af det, men det er så dejligt, mens jeg gør det"
- "Det her er det eneste sted, jeg sådan rigtig kan være med min sorg, sådan som den er"
- "Jeg gør det for at komme ud af sorgen lidt, for ellers er jeg der hele tiden"
- "Jeg gør det for at komme ind i sorgen, ellers stikker jeg af fra den"
- "Det giver mening"
- "Det her er mindre akavet end andre grupper, hvor man bare taler"
- "Man kan være med i samtalen uden at sige noget, men bare være her, mens man arbejder"
- "Det bliver ikke så pænt (griner af sin figur), men det er det at lave det, der betyder noget"
- "Her kan vi godt græde og grine, alle ved, hvordan det er"
- "Jeg ved, jeg skal være her om fredagen, så kan jeg godt holde det inde så længe"



# Opsamling

---

- Hvad fik I ud af leret? Fordele, ulemper?
- Hvad sker der med samtalen, med kroppen?
- Hvilke andre håndværk kunne være relevante?
- Spørgsmål – dialog

# Kan biblioteket fremme fællesskab, trivsel og integration via craft?

v. Anita Kjær og Lea Esquives fra Aarhus Bibliotekerne

## Trivselsfremme

Bibliotek, Bæredygtighed, Rum

**SESSION 1**  
**LØRDAG**  
**13:15-14:00**

Oplæg  
40 min.

Lokale:

**H**

I Viby J. er der et politisk ønske om at fremme demokrati og integration, via fællesskaber på tværs af generationer og etniciteter i lokalområdet. Biblioteket er en naturlig del af denne udvikling. Vi faciliterer et kreativt fællesskab, med intentionen om at invitere borgerne til at byde ind med deres egne ideer og færdigheder. Hermed arbejder vi på at der opstår et fællesskab og ejerskab, som gør det kreativt fællesskab inkluderende og socialt bæredygtigt. Samtidig ønsker vi at skabe et sted, hvor borgerne lærer af hinanden og dermed skaber autonomi og sociale relationer, som rækker ud over biblioteks rammer.

Oplægget er relevant for andre, der skaber/faciliterer kreative fællesskaber for voksne, hvor der er opmærksomhed på bæredygtighed og cirkulær økonomi.

Vi har lavet krea-kits, som vi har fået økonomi til gennem en lokal bæredygtig pulje. Mange af de materialer vi bruger, er genbrug fra biblioteket eller materialer borgerne donerer. Vi har en række planlagte workshops, men efterfølgende håber vi at deltagerne vil byde ind med indhold/facilitering. Der er ikke undervisning, men alle hjælper og inspirerer hinanden.

Vi udstiller værkerne i biblioteksrummet, for at gøre vores rum til deres rum.

Krea-Salonerne har et trivselsfremmende potentiale. Vi arbejder med at skabe et inkluderende fællesskab, der giver værdi til den enkelte deltager og til lokalområdet. Med et fælles tredje i kreative projekter skabes der rum for at mødes på tværs, lære nyt og dele erfaringer.

**KONTAKT**  
leloe@aarhus.dk





Kan biblioteket  
fremme  
fællesskab, trivsel  
og integration via  
craft?

Lea Lønstrup Esquives  
leloe@aarhus.dk

Anita Kjær Pedersen  
kpan@aarhus.dk



AARHUSBIBLIOTEKERNE



# Hvem er vi?



## Anita

- Antropolog med speciale i kulturformidling og dekoratør.
- Biblioteksassistent.
- Fokus på udstilling, indretning og borgerinddragelse.
- Kan rigtig godt lide at klippe i ting.

## Lea

- Cand.scient.bibl
- Børneformidler med øje for kreativ formidling.
- Fokus på inddragende formidling i biblioteksrummet.
- Drømmer dagligt om nye hobbyer.







**AARHUSBIBLIOTEKERNE**

# Viby og biblioteket

- Biblioteket er ét af 18 biblioteker i Aarhus.
- Viby er en forstad til Aarhus på størrelse med en mindre provinsby.
- En sammensat og mangfoldig bydel med en stor andel af almen boliger og et stort villakvarter.
- Helhedsplan: Sammen om Viby.



# Craft som greb

- Udstillinger
- Indsamlinger
- Fællesskaber
- "Pauser"
- Formidling

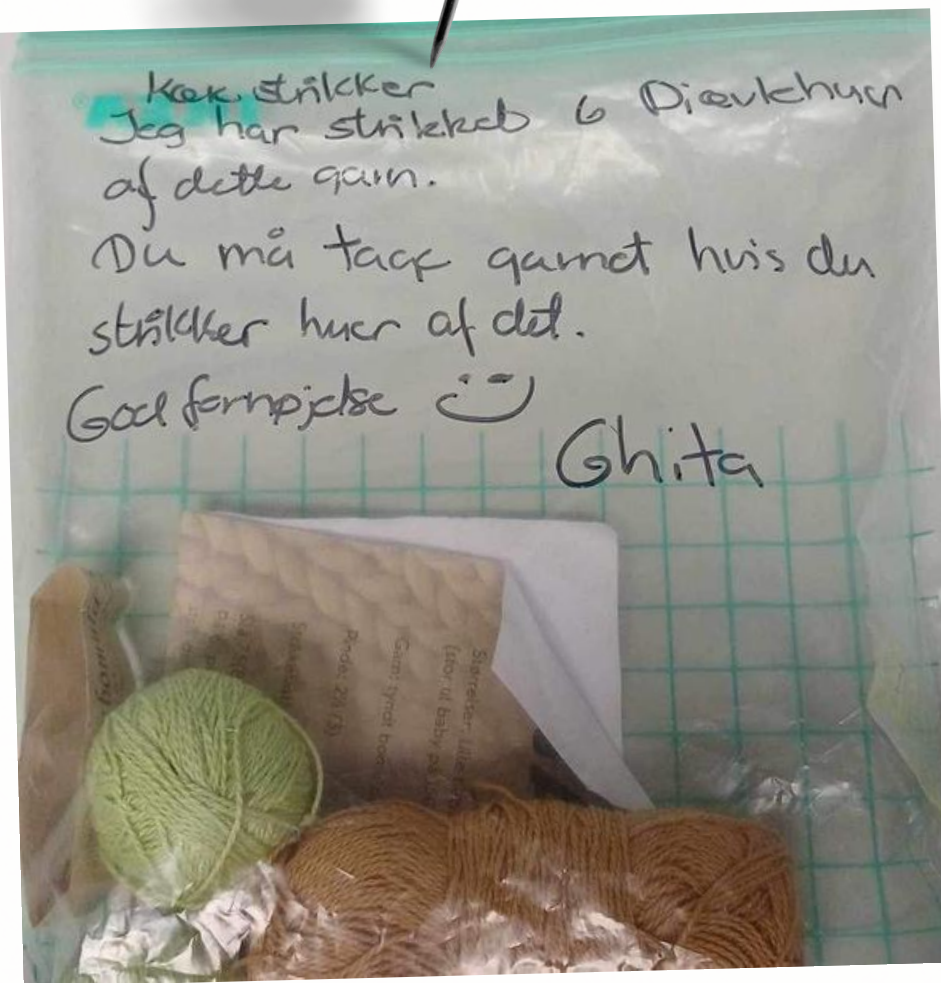




# Deltagelse



Ekstern udstilling



Hueindsamling



Medskabelse



# Onsdags Nørklerier

- Ugentligt tilbud til børn fra 5 år og op.
- Månedligt tema.
- Ingen tilmelding.
- Ingen underviser.
- Børn og voksne hjælper hinanden.

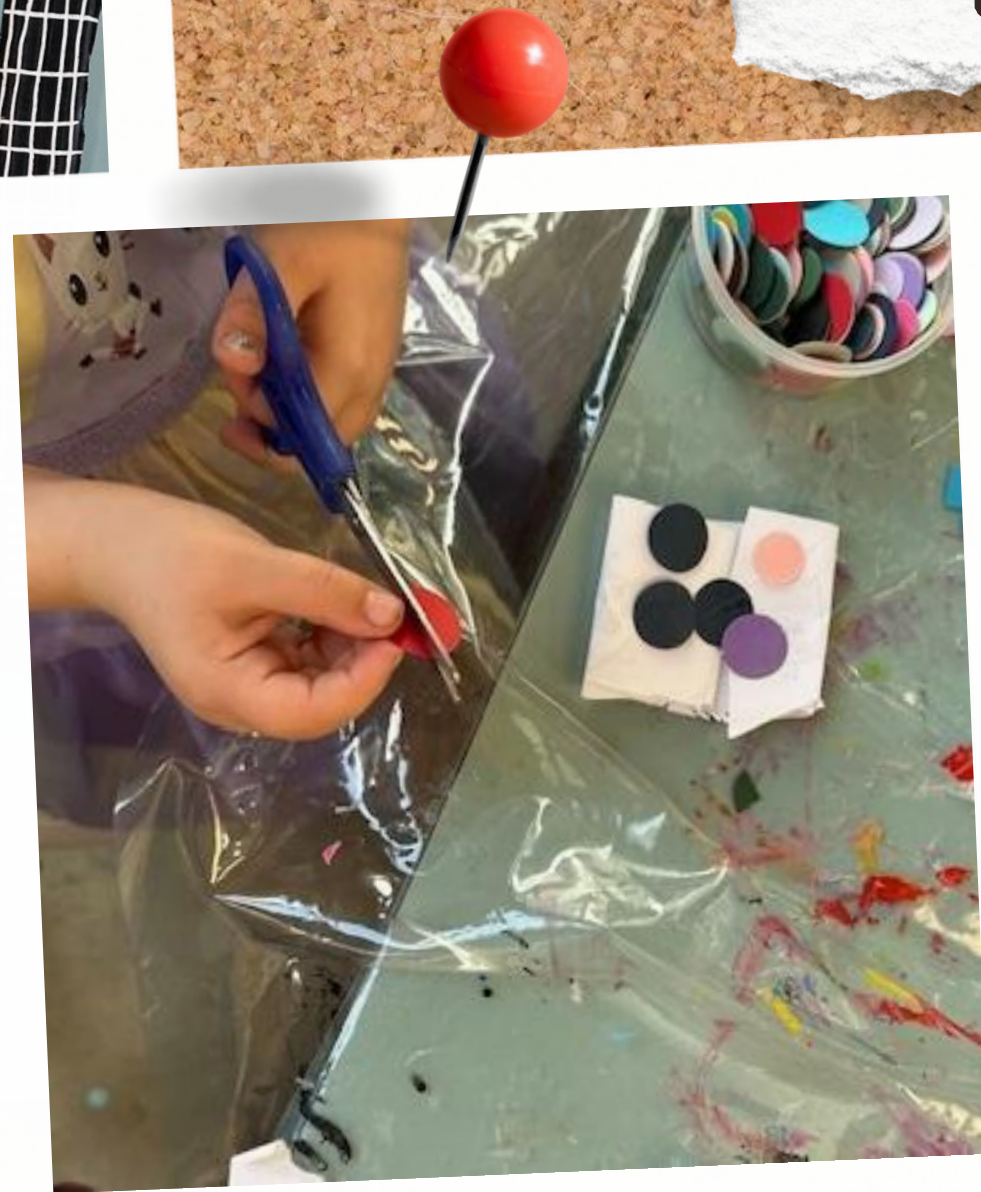
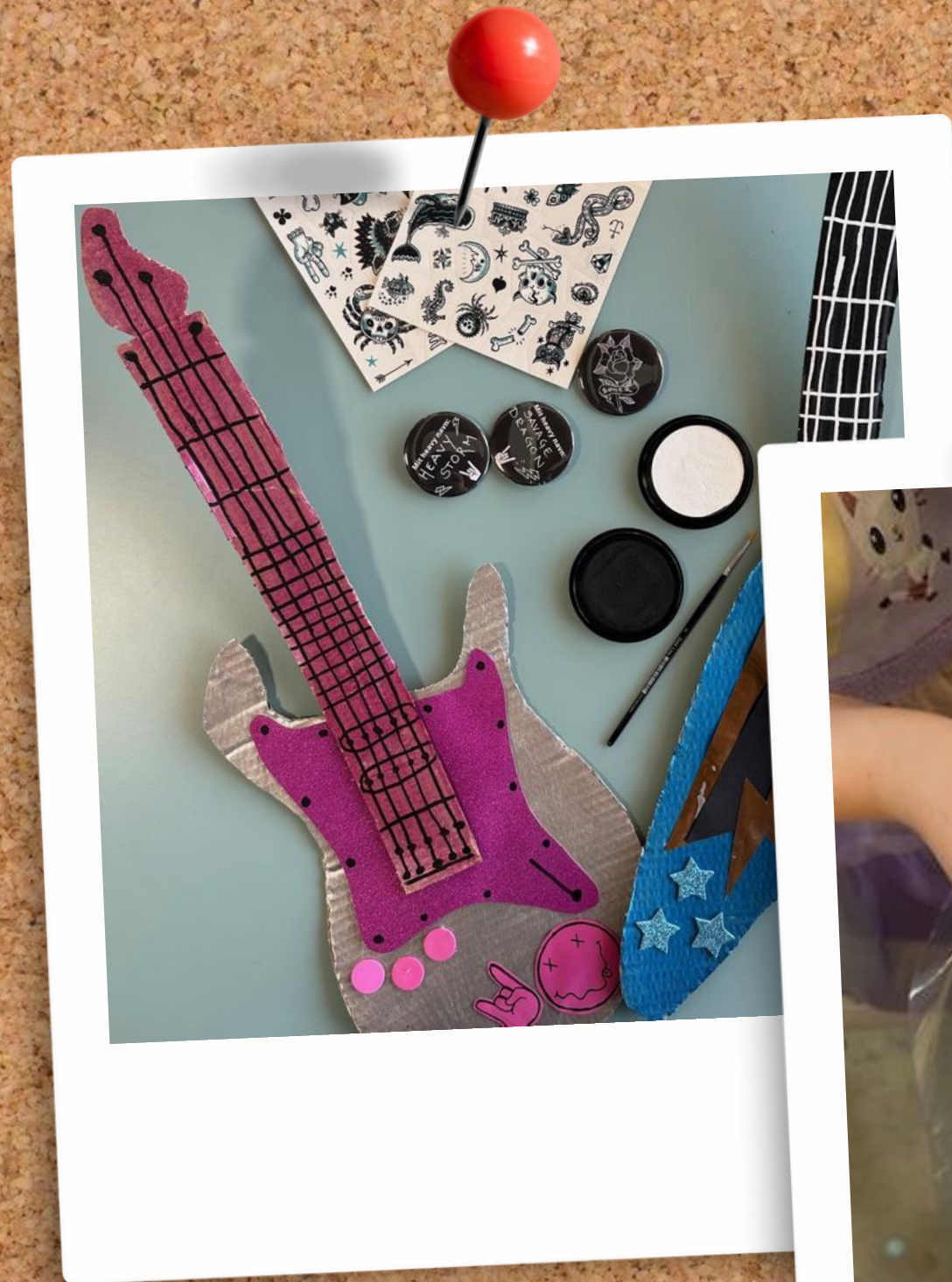






“Biblioteket er så god til at lave kreative tilbud. Det er dejligt at man får taget sig tiden til at være kreative sammen, når man er her, frem for derhjemme, hvor der er så mange andre ting”.





Krea, kun for børn?

"Hvorfor er der ikke et tilbud til voksne, for du kan jo se, hvem det er, der sidder tilbage".

-Peters mor





Peters mor  
har ret, men  
hvad gør  
man så?



# Krea Salon - ideen

- Skabe rum til kreativ fordybelse for voksne.
- Et uforpligtende fællesskab.
- For alle uanset køn, alder, etnicitet, interesse og erfaring.





# Frø-puljen

- Midler fra vores Bogsalg bliver til nye aktiviteter for borgerne.
- Cirkulær økonomi.



BÆREDYGTIGT



BOGSALG



1 VERDENSRUM



17 VERDENSMÅL



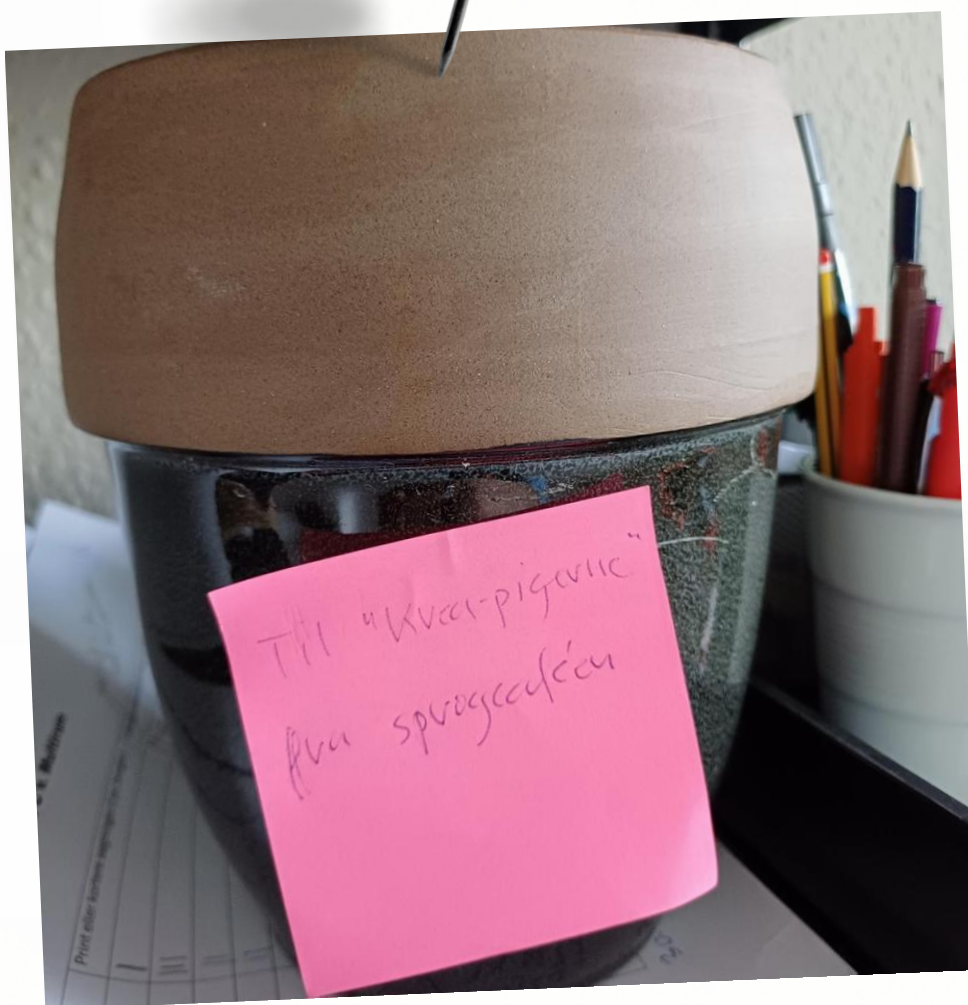
18 BIBLIOTEKER





# Krea Salon

Til jeres  
Krea-salon.  
Håber I kan bruge  
det ☺  
MVH Mette



- Stor interesse fra borgerne.
- Deleri/donation.
- Stort udlån af bøger om emnet.



# KREA SALON

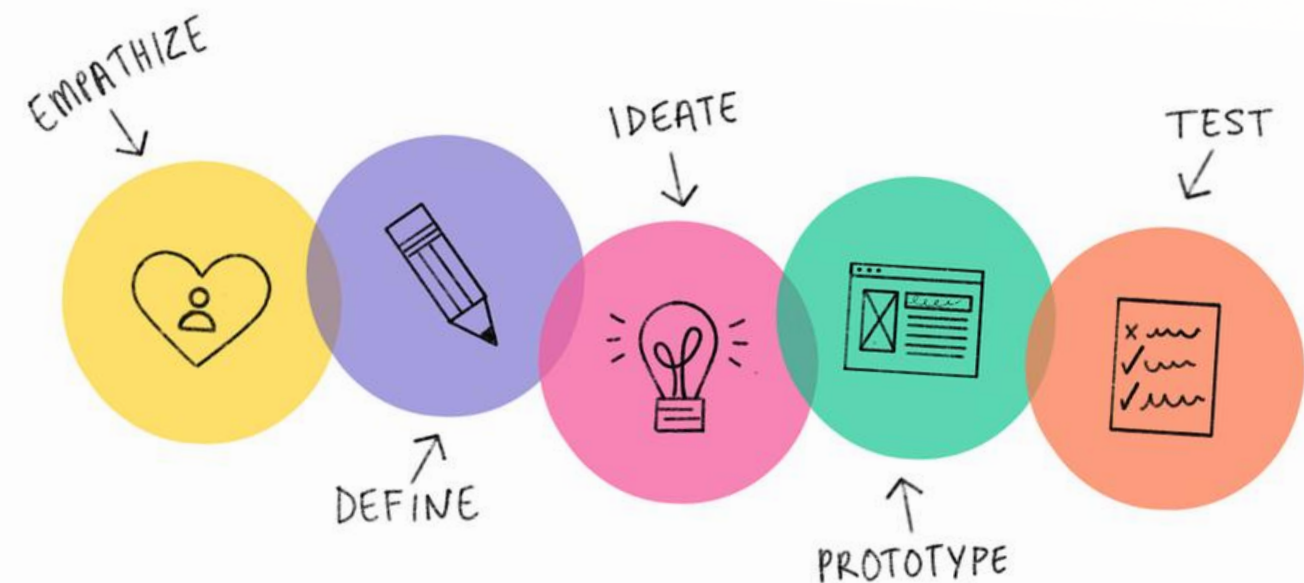
ET MØDESTED FOR KREATIVE VOKSNE

ONSDAGE I ULIGE UGER  
KL. 17.00 - 19.00  
VIBYBIBLIOTEK

Krea Salon er for alle, både nysgerrige og øvet.  
Vi ses til fordybelse og kreativitet.

Krea Salon 2.0

# Design Thinking





“Jeg kommer sådan helt i zen”.



Akvarel



Collage



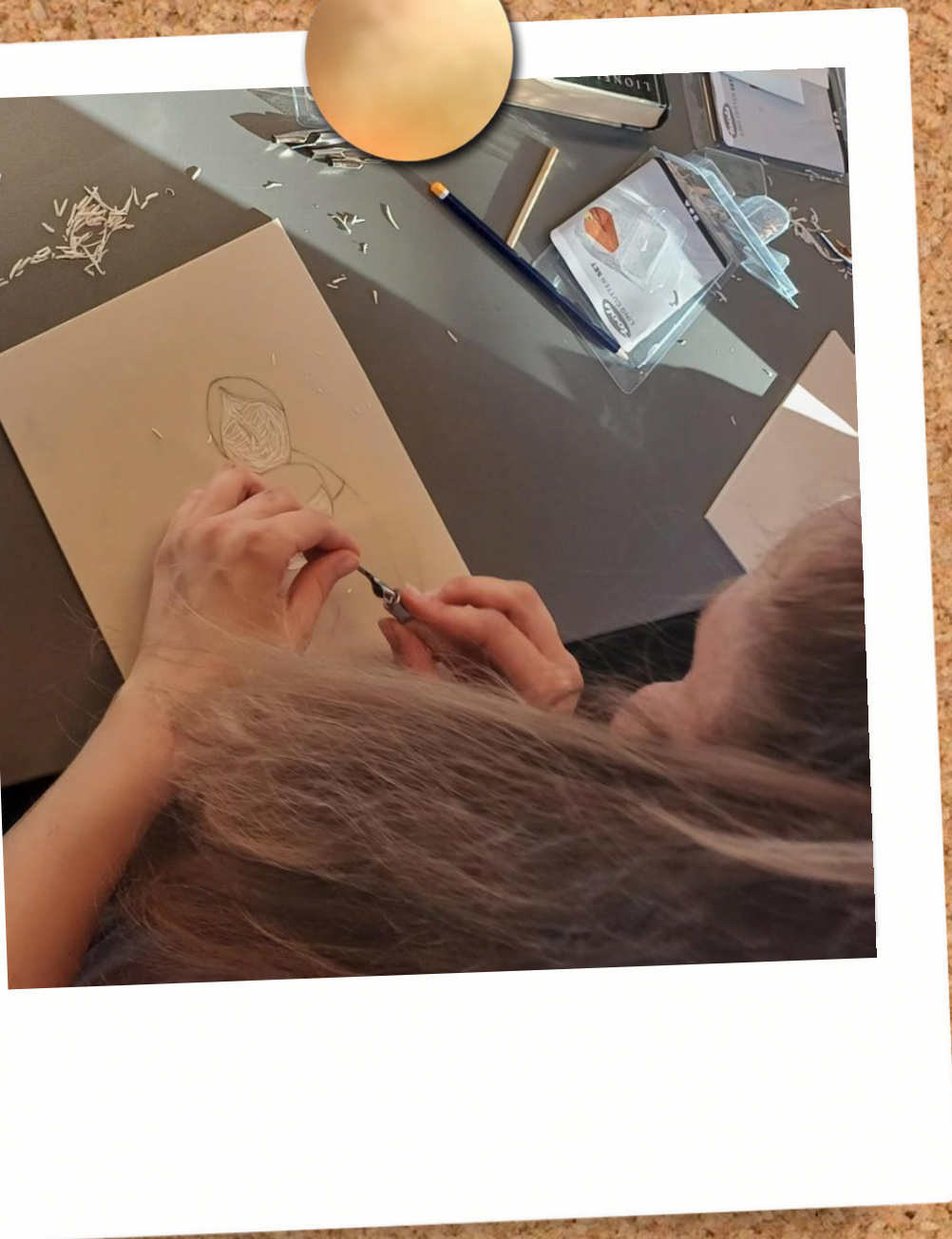
Udstilling



"Jeg kom fordi det er for voksne. Fordi det kun er for voksne. Hvis man ikke har nogen børn at tage med, er det ikke interessant for mig at komme til de arrangementer, som også er for børn. Selvfølgelig bliver det på børnenes præmisser, det skal det jo også. Men jeg er glad for, at det er noget for voksne... hvor man som voksen kan fordybe sig".

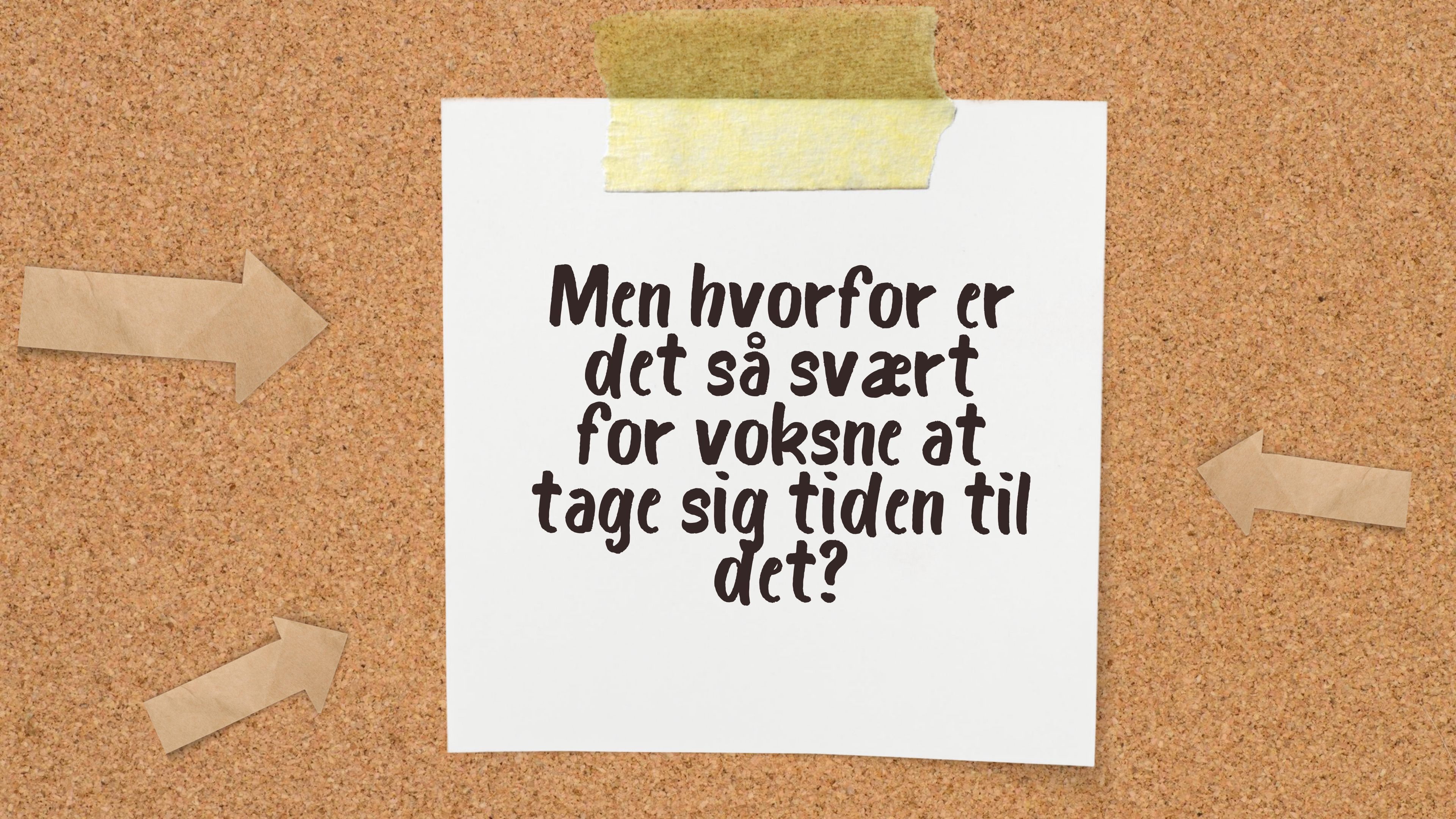






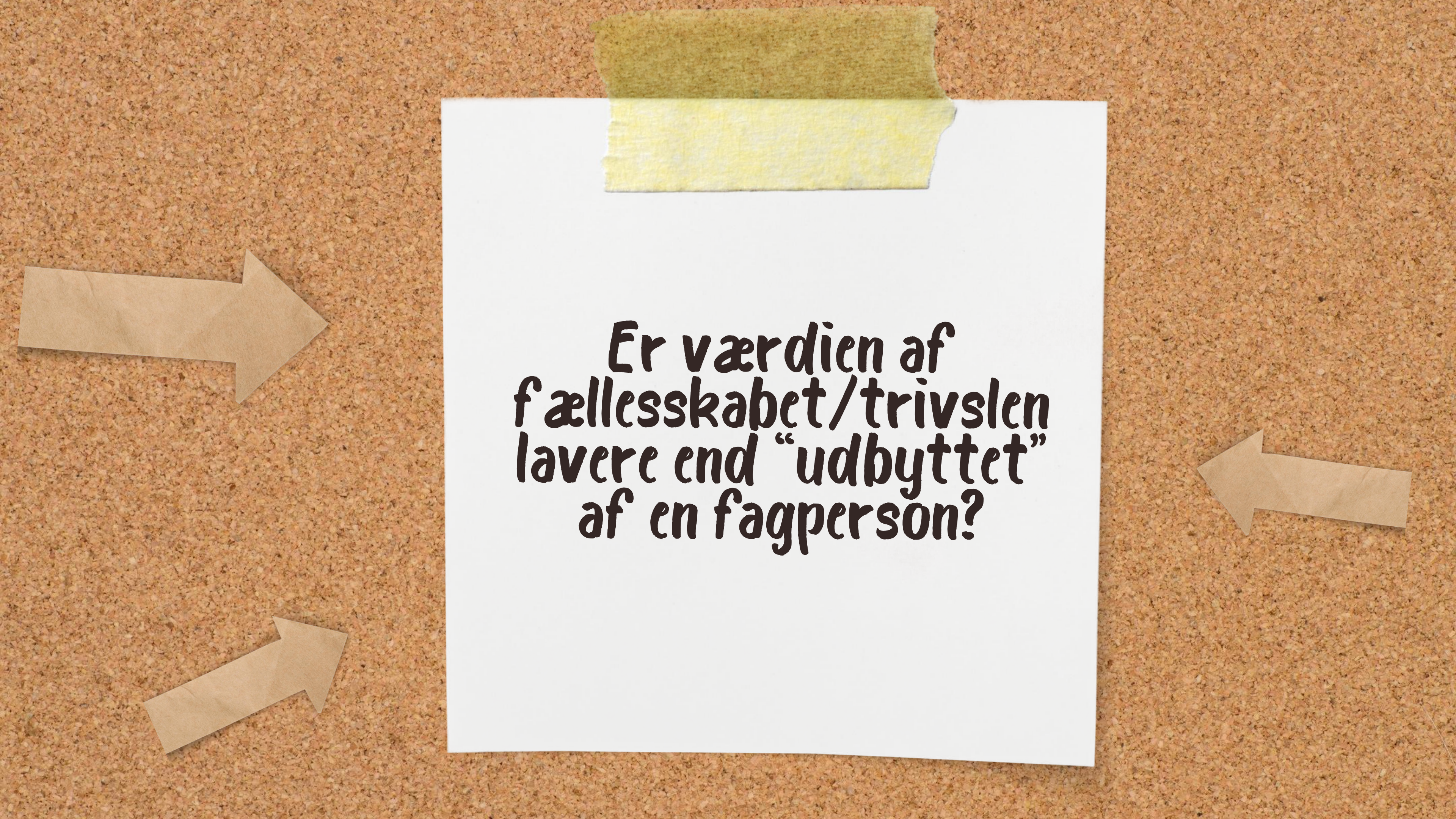
"Det her, det er faktisk godt for hjernen. Det er videnskabeligt bevist, at det er godt for hjernen at lave noget kreativt. Jeg afstresser helt. Jeg har et stressende arbejde. Jeg kan mærke når jeg laver noget kreativt, så sker der noget, jeg kommer helt ned. Det giver mig noget andet end på jobbet, en anden tilfredsstillelse. Det er processen og fordybelsen i processen, som beroliger mig".



A corkboard with a white note pinned to it. The note has a yellow and green torn edge at the top. The text on the note is written in a bold, black, sans-serif font. Three arrows made of brown paper are scattered around the note: one pointing right on the left side, one pointing left on the right side, and one pointing up and to the right at the bottom left. Two pieces of tape, one yellow and one green, are at the top of the note.


**Men hvorfor er  
det så svært  
for voksne at  
tage sig tiden til  
det?**






A corkboard with a white note, yellow tape, and three paper arrows. The note is pinned to the corkboard with a piece of yellow tape. The text on the note is written in a bold, black, sans-serif font. Three paper arrows are scattered around the note: one pointing right on the left side, one pointing left on the right side, and one pointing up and to the right at the bottom left.

Er værdien af  
fællesskabet/trivslen  
lavere end "udbyttet"  
af en fagperson?





Er det fordi vi  
har et  
“forældet” syn  
på, hvad  
biblioteket er?





# Integration

- Er det bibliotekets rolle?
- Deltagelse som et led i integration.
- Kulturmøder.



We Welcome Us





Drømme  
og mål

Kan biblioteket  
fremme  
fællesskab, trivsel  
og integration via  
craft?

Merværdi

En bonus

AARHUSBIBLIOTEKERNE



# Broder med punchneedle

v. Camilla Drake fra Punch by Drake

## Trivselsfremme

Moderne broderi, punchneedle, tufting

### **SESSION 1+2**

**LØRDAG**

**13:15-14:50**

På min workshop vil jeg lære dig at brodere med punchneedle, som er et ældgammelt håndværk, hvor man med punchneedlen i hånden, skubber garnet igennem små huller i stoffet, så det skyder ud med løkker på den anden side. Vi skal lave et lille ophæng, som du kan hænge op derhjemme.

Workshop

90 min.

Punchneedle er ikke så udbredt herhjemme, som det er fx i USA, England og Østeuropa. Jeg håber at jeg med workshoppen kan udbrede kendskabet til et vidunderligt håndværk, der er så nemt at gå til, og som kan tages med på farten uanset om du sidder i sommerhus eller toget på vej på arbejde. Og det roder endda ikke!

Lokale:

**BK**

Punchneedle er et langsommeligt håndværk, hvor du kommer helt ned i gear. Det er 'slow craft' og har en masse positive effektier på kroppen, blandt andet at reducere tankemylder. Jeg håber at du gennem workshoppen opdager, hvor nemt det er at arbejde med, så du kan fortsætte derhjemme og med tiden mærke de mange gode effekter der er ved punchneedle.

**MAX 15 DELTAGERE**

**50 KR. FOR MATERIALER**

For at kunne punche skal man bruge broderiring, stof, garn, tusch og en punchneedle. Jeg sørger for det hele, så du skal ikke medbringe noget. Det koster 50 kr. at deltage. Når du er færdig, får du dit eget producerede ophæng med hjem.

**KONTAKT**

[punchbydrake@gmail.com](mailto:punchbydrake@gmail.com)



VELKOMMEN TIL



PUNCHNEEDLE-WORKSHOP





# MATERIALER

Floba punchneedlestof (Selfmade)

Garn str. 4-5 mm. (og mindre)

Punchneedle (du kan købe den vi bruger på  
workshoppen for 150 kr)

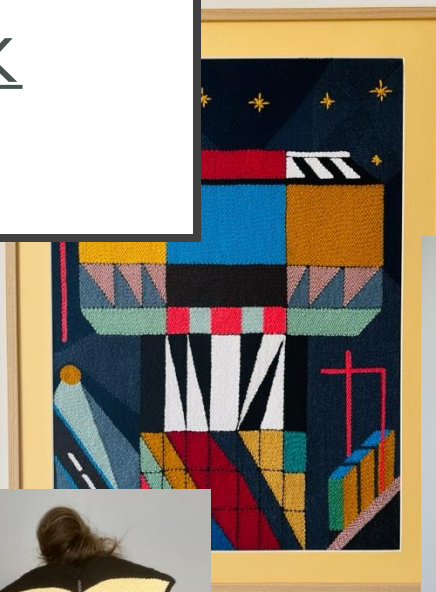
Broderirammer (Selfmade, Søstrene Grene, Rito etc.)

RecRaft App: Køb genbrugsgarn (nemt og billigt)





[WWW.PUNCHBYDRAKE.DK](http://WWW.PUNCHBYDRAKE.DK)  
[@PUNCHBYDRAKE](https://www.instagram.com/PUNCHBYDRAKE)





# Hvorfor og hvordan craft gavner unge med særlige behov?

v. Ditte Egerup Edut fra Facet - en selvejende STU i Aarhus kommune

## Børn og unge

Særlige behov, Graduering, Motivation

### SESSION 2

LØRDAG

14:05-14:50

Oplæg

40 min.

Lokale:

I

Hvordan får man unge med særlige behov med på ideen om at craft kan hjælpe dem? Den gruppe unge Facet arbejder med har mange nederlag med sig i bagagen. Eleverne har ofte ikke mod på at prøve noget nyt. Dels fordi de ikke kan forstille sig det, de ikke har prøvet før, dels fordi de er bange for at mislykkes.

Mennesker med autisme og/eller ADHD kan have brug for en målrettet introduktion, for at komme i gang og lykkedes med craft. Gennem relationsarbejde og graduering af opgaver, og på trods af modstand, ender eleverne oftest med at prøve til, og der opstår vigtige erkendelser, når de opdager hvad craft kan for deres mentale trivsel, eksekutive funktioner og plads i fællesskabet.

Med konkrete eksempler på undervisning, graduering og produkter eleverne har lavet gives et grundigt indblik i processer og gevinster ved at arbejde med craft.

Der lægges op til dialog om de særlige udfordringer og store gevinster, der er i arbejdet med craft og mennesker med særlige behov og/eller stor mistrivsel.

#### Debat:

- Hvilken modstand møder I, i jeres undervisning/facilitering af craft aktiviteter, og hvad kan I gøre i den ramme der er til rådighed?
- Hvordan spiller ADHD og autisme ind på måden at gå til en craft opgave?
- Hvilke erfaringer har du/I med motivation og graduering af opgaver?

### KONTAKT

Ditte@facet-aarhus.dk



# Kontaktinformation

- Ditte Egerup Edut
  - [Ditte@facet-aarhus.dk](mailto:Ditte@facet-aarhus.dk).
  - [Ditte Egerup Edut @ LinkedIn](#)
- 
- Underviser på STU og begejstret for hvad craft kan i forhold til mennesker med neurodivergente hjerner og andre særlige behov



---

---

# Hvorfor og hvordan craft gavner unge med særlige behov

— Praksiseksempler fra STU —

---

---



# Ditte Egerup Edut – underviser på Facet, STU i Aarhus

- Håndarbejds lærer og folkeskolelærer. Div. kurser inden for neuropædagogik og narrativ psykologi
- Erfaring som underviser på STU, i folkeskolen, på læreruddannelsen og som klubmedarbejder. Selvstændig designer og skrædder
- Siden 2017 har jeg stået for det kreative værksted på Facet
- Craft fokus: Håndarbejde, billedfremstilling, enkle former for møbelbyggeri og møbelpolstring, vedligeholdelse og ombygning af mit eget hus og have
- Jeg er optaget af praksis, og hvad der virker for den enkelte



# Elevgruppen på Facet

- Unge med særlige behov (ADHD, ASF, angst, skizofreni, hjerneskader)
- Kognitivt niveau i nedre normalområde og mange med mental retardering
- Mangelfulde eksekutive funktioner
- De fleste elever har gået i specialklasse en del af deres folkeskole
- Mange med dårlige skoleoplevelser
- Mange har modstand mod alt nyt



# Hvad kan craft give denne målgruppe

- **Ro** på nervesystemet og ro i hovedet. Selvforglemmelse
- **Mestringsfølelse** gennem konkrete produkter og muligheder for at skabe nye dominerende fortællinger
- **Fællesskab** med andre - at mødes om det fælles tredje. En vej til venner



# 2 cases

## Lotte

- Autisme og lettere generaliseret angst
- Ressourcestærk familie
- Begrænset forestillingsevne og stor rigiditet ift. hvad hun vil lave
- Sanseforstyrret
- IQ 65 (mental retardering)
- Særinteresse inden for gaming, dyr og K-pop
- Kan arbejde koncentreret længe, hvis opgaven er interessant
- Har store krav til præcision

## Preben

- ADHD
- Turbulent familiebaggrund. Har oplevet vold og svigt i løbet af sin opvækst
- Svært ved følelsesregulering og kan være udadreagerende
- IQ 90 (normalbegavet)
- Særinteresse inden for manga og kunst
- Idérig
- Svært ved at færdiggøre projekter



# RO

Undersøgelse af hvad der er en god pauseopgave

## Lotte

- ❑ Brug for ro ift. angstproblematikken
- ❑ Modstand kan skyldes utryghed og manglende overblik
- ❑ Arbejdsgangen skal konkretiseres
- ❑ Fokus på hvordan materialer føles
- ❑ Pauseopgaver: Hvad føles rart for hende at lave.

## Preben

- ❑ Brug for ro ift. tankemylder og en hjerne, der "kører hurtigt"
  - ❑ Modstand kan skyldes at opgaven opleves irrelevant og/eller uoverskuelig
  - ❑ Fokus på hvad der sker i hovedet
  - ❑ Pauseopgave: Hvornår oplever han ro i hovedet og kroppen
-



# Mestringsfølelse

## Eksekutive funktioner og opgavedifferentiering

### Lotte

- Konkret hvad man kan, når det kan ses i et færdigt produkt
- Begrænset designproces og tydelige arbejdsvejledninger
- Hun skal vise sit produkt frem, når hun er klar
- Sikkerhed for at de andre tager godt imod hendes produkt
- Hun skal fortælle, hvordan hun har lavet produktet

### Preben

- Hjælp til følelsesregulering
- Fokus på designproces
- Realistisk måde han kan lave det design, han har fundet frem til
- Opgaven skal blive færdig
- Han skal vise sit produkt frem og fortælle, hvad han syntes — om det og hans tanker bag



# Fællesskab

Tryghed, interesser og det fælles tredje

## Lotte og Preben

- ❑ Opdagelse af fælles interesser
- ❑ Det er nemmere at tale sammen uden øjenkontakt
- ❑ Craft giver en tydelig ramme for, hvordan man er sammen
- ❑ Fælles kunstprojekter
- ❑ Man kan vise andre noget af en selv, uden at skulle bruge ord
- ❑ En tryggere måde at nærme sig andre



# Opsummering

## Craft og unge med særlige behov

- Særligt fokus på individuel tilrettelæggelse af opgaven og støtte af de eksekutive funktioner
- Craft er en unik måde at give ro til nervesystemet for disse mennesker, der ofte får overbelastningsreaktioner
- Det har meget stor betydning, når et menneskes selvfortælling ændres fra uduelig til duelig
- Man kan overkomme meget mere i livet, når man har venner og er en del af et fællesskab



# Refleksion

- Hvilke erfaringer har I med at facilitere craft?
- Hvad tænker I, der især er særligt ved at arbejde med mennesker med særlige behov?
- Hvordan kan man forstå børn og unges udsagn som "den opgave gider jeg ikke"?

# Kontakt

Ditte Egerup Edut

[ditte@facet-aarhus.dk](mailto:ditte@facet-aarhus.dk)

[Ditte Egerup Edut @ LinkedIn](#)

---



# Natur og håndværk - et frirum i hverdagen

v. Maria Fray og Heidi Birkemose fra Center for Kræft og Sundhed København

## Natur, sygdomme og rehabilitering

### **SESSION 2** **LØRDAG** **14:05-14:50**

I dette oplæg præsenteres, hvordan vi arbejder terapeutisk med naturbaseret håndværksaktiviteter i kræftrehabiliteringen. I indsatsen arbejder vi målrettet med at styrke deltagernes mentale sundhed ved oplevelser af lindring og mestring. Vi præsenterer indsatsens teoretiske grundlag, effektmålinger, deltagerudsagn og praktiske erfaringer.

Oplæg  
40 min.

Vores formål er at give viden om og inspiration til at inddrage naturbaserede håndværksaktiviteter i kommunale rehabiliteringstilbud samt få indsigt i, hvordan der herigennem kan arbejdes praktisk og målrettet med oplevelse af sammenhæng (begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed).

Lokale:

**H**

Vi præsenterer indsatsen med afsæt i praksis og teori. Der inddrages en kort sanseøvelse med brug af naturmaterialer.

De sundhedsfremmende effekter og belastningsreduktion opstår i en synergi mellem håndværksaktivitet, deltagere og natur. Der skabes et kravfrit rum og et praksisfællesskab i centrets gårdhave og køkken, hvor natur og håndværk er det fælles tredje. Rammen og den faglige facilitering skaber et trygt og udfordrende miljø, hvor deltagerne får mulighed for at finde egne ressourcer, møde begrænsninger og finde potentialer for at redefinere, fortolke og forstå egen identitet og livssituation. Med en naturterapeutisk og kropsintegreret tilgang arbejdes i en veksel fra krop til hoved og fra hoved til krop.

### **KONTAKT**

Fq8i@kk.dk  
b81w@kk.dk

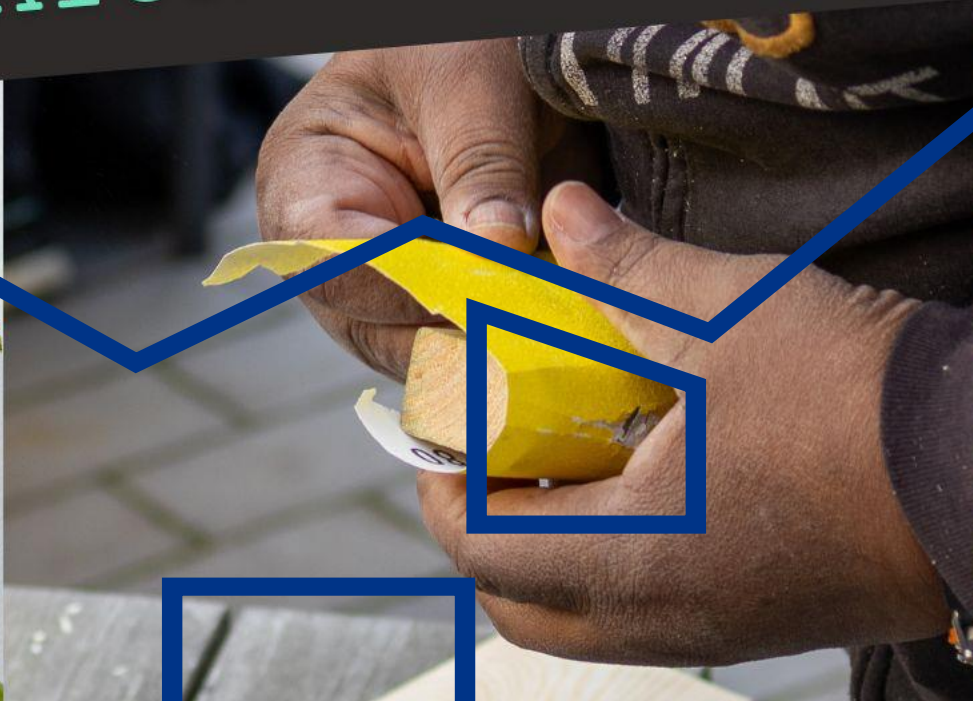
Den primære målgruppe er mennesker, som er ramt af kræft eller anden livstruende eller kronisk sygdom der medfører funktionstab, stress og belastning. Kan dog overføres til andre målgrupper eller pårørende og rumme en bred variation af mennesker, behov og udfordringer.





# NATUR OG HÅNDVÆRK

EN VEJ TIL BEDRE MENTAL  
SUNDHED





# Hvem er vi? Hvor kommer vi fra? Hvad laver vi?



## **Maria Fray**

Klinisk diætist og Master i Naturbaseret terapi og sundhedsfremme

## **Heidi Birkemose**

Ergoterapeut og Master i Sundhedsfremme

## **Jacob Schønnemann Laursen**

Ergoterapeut og naturterapeut

## **Helle Cordes**

Fotograf og administrativ kollega

## **Carina Wedel Andersen**

Udviklingskonsulent og projektleder





# Program

- Formål
- Metode og struktur
- Temaer og aktiviteter
- Gruppesammensætning
- Sundhedsfremmende virkningsmekanismer
- Evalueringsmetoder
- Effekt og udsagn fra deltagerne
- Opsummering af pointer og virkningsmekanismer





## Formål

At styrke deltagernes mentale sundhed ved oplevelser af lindring og mestring ifm. naturrelaterede håndværksaktiviteter.

## Hvad ønsker vi at opnå for borgeren?

- Erfaring med at man ved at arbejde med hænderne i en kreativ aktivitet kan opnå en **tilstand af flow** - et **rum for selvforglemmelse** - det kan opleves som et **frirum**.
- At deltagerne danner **erfaring med den nære naturs lindrende og restorative potentialer** gennem faciliteret sansestimuli og kontakt med omgivelserne.
- At deltagerne oplever **mestring** af noget konkret, der både er meningsfuldt og værdiskabende - en erfaring, der kan **overføres til andre situationer/hverdagen**
- At deltagerne i **fællesskab** med ligesindede og den nære natur oplever at være en del af noget større, har en værdi og er til nytte for andre. Fx ved at dele livserfaringer, videregive viden, erfaringer eller minder.



## METODE

- **Narrativt** fokus på menneskets livs historier, naturfortællinger og forbindelsen mellem menneske og natur
- **Sundhedsfremmende** fokus på det der gør sund, gør godt, lindrer og giver mestringfølelse. Arbejder på de tre niveauer af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed.
- **Deltagernes ressourcer** bringes i spil- alle får en rolle i den fælles opgaveløsning så alle føler værdi for fællesskabet.

## FAST STRUKTUR

- **Velkomst**, navnerunde og rammesætning
- **Sanseøvelse** med fokus på åndedræt og forbindelse til natur og omgivelser
- **Refleksionsøvelse** to og to med spørgsmål relateret til natur/ og dagens aktivitet
- En skabende **håndværks-aktivitet**, der knytter sig til naturens cyklus og sæsoner (obs rammesat stilhed og rammesat snak)
- Et **måltid** (forberedes inden)
- **Afrunding** med fokus på **hverdagsperspektiv**



# Temaer og aktiviteter

	Tema	Aktivitet
Jan	Lys	Rul dit eget lys af bivoks
Jan	Kyndelmisse	Snit din egen lysestage
Feb	Vinterfugle i byen	Foder ophæng af halve kokoskaller
Feb	Insekter	Byg dit eget insekthotel
Mar	Insekter fortsat	Insekthotel + lysestage fortsat
Apr	Forårsbebudere	Hapa Zome
Apr	Gårdhavens krydderurter	Oprydning gårdhave + beplantning + navneskilte
Maj	Gårdhavens blomster	Forspiring + navneskilte
Maj	Valborgsaften	Kranse i træ, kviste og blomster
Juni	Grounding	Fodsalt og sommerfødder
Juni	Sommersolhverv Sol, skygge og lys	Akvarel - vi maler solen og bygger skygge
Aug	Strand, vind og muslingernes liv	Byg dit eget vindspil med muslingeskaller
Aug	Knytning	Vi knytter nøgleringe
Sep	Pausepinden	Vi snitter pausepinde
Sep	Drager og luft	Vi bygger drager
Okt	Træerne	Vi laver støvleknægte





# Gruppesammensætning

Dato	Bookede	Fremmødte
11-01-2024	8	7
25-01-2024	11	7
08-02-2024	7	6
22-02-2024	11	9
07-03-2024	14	11
04-04-2024	17	10
18-04-2024	17	9
15-05-2024	13	4
29-05-2024	10	5
12-06-2024	11	6
26-06-2024	10	6
07-08-2024	11	7
21-08-2024	12	8
02-09-2024	10	6
18-09-2024	17	12
02-10-2024	17	9
<b>gennemsnit</b>	<b>12,3</b>	<b>7,6</b>

- 48 unikke borgere
- Fra 32-82 år
- 33% mænd (svarende til kønsfordeling i centret)





# Helbredsrelateret livskvalitet og belastning

BELASTNING	Alle	Fremmødt N&H
Score 0-10	5,8	8,5

FACT-G	Alle	Fremmødt N&H
Fysisk velbefindende (0-28)	19,1	16,3
Følelsesmæssig velbefindende (0-24)	16,9	13,0
Funktionelt velbefindende (0-28)	15,0	13,5
Socialt og familiemæssig velbefindende(0-28)	21,2	16,6
Samlet score (0-108)	72,3	59,3



# Sundhedsfremmende virkningsmekanismer

## Psykisk

- Mental pause og genopladning
- Kognitiv træning

## Eksistentielt

- Spejling i naturen
- Symboler og metaforer
- Stimulerer kreativitet

## Socialt

- Naturen og aktiviteterne giver noget at være sammen om
- Nogle at være sammen med i et kravfrit miljø

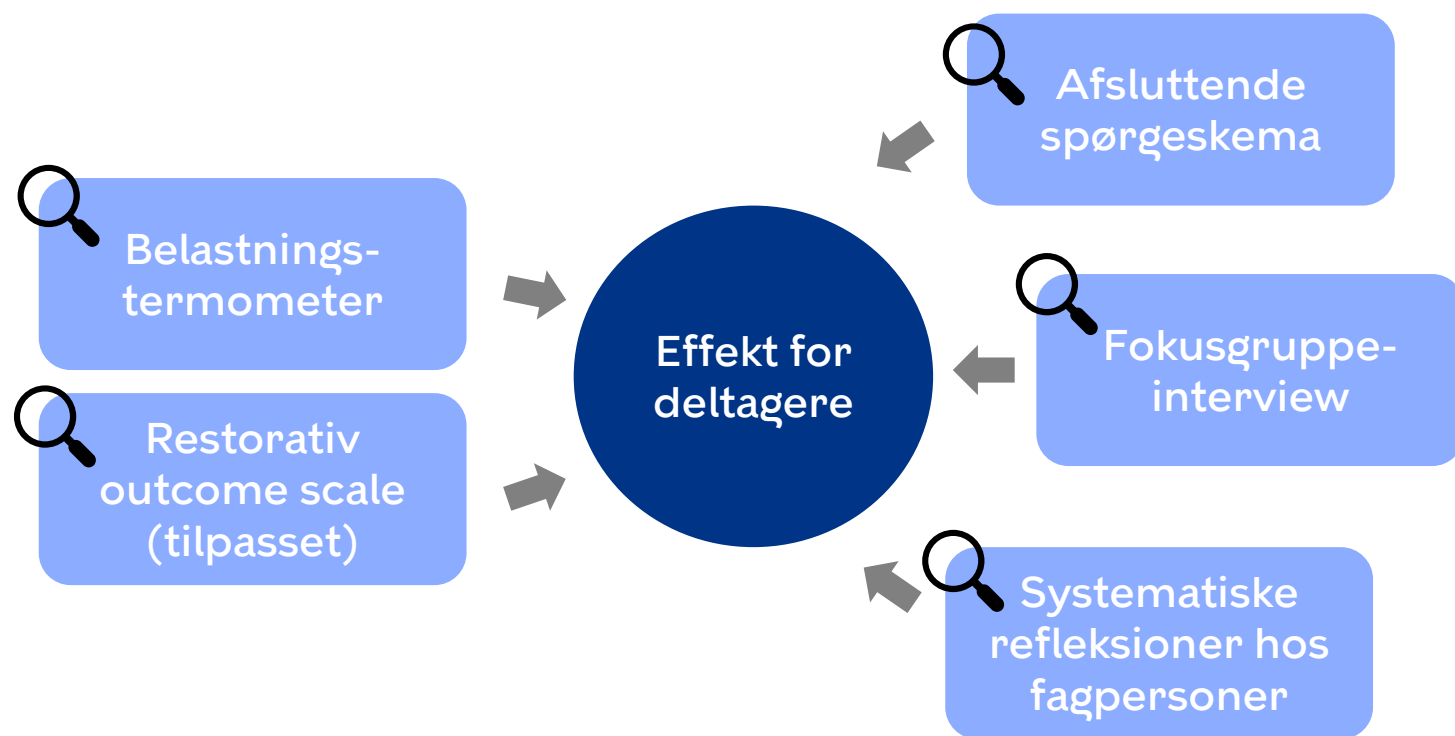
## Fysisk

- Bevægelse og styrke
- Funktionel træning





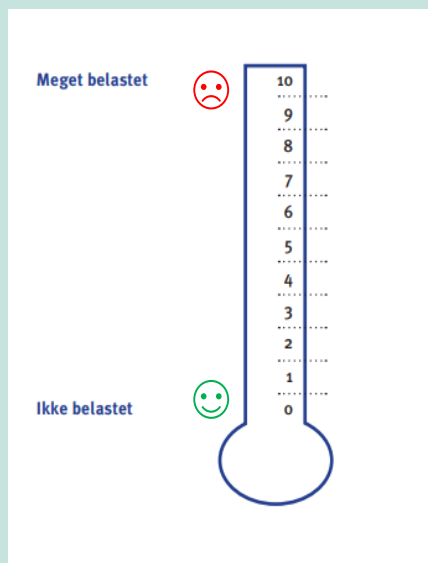
# Mixed method evaluering



# Effekt - belastning

## METODE

- belastningstermometeret
- start og slut hver kursusgang



## RESULTAT (n=124)

- **Belastningsreduktion:**  
gennemsnit 50%  
svarende til 2,5 point
- Variation mødegang fra 1,5 - 4,1
- Variation deltager fra 0 - 10





# Effekt - restorativ virkning

## METODE

- Tilpasning af spørgsmål i det validerede redskab *Restoration Outcome Scale*
- Udfyldes efter hver kursusgang (n=63)
  - I meget høj grad (5)
  - I Høj grad (4)
  - I nogen grad (3)
  - I mindre grad (2)
  - Slet ikke (1)

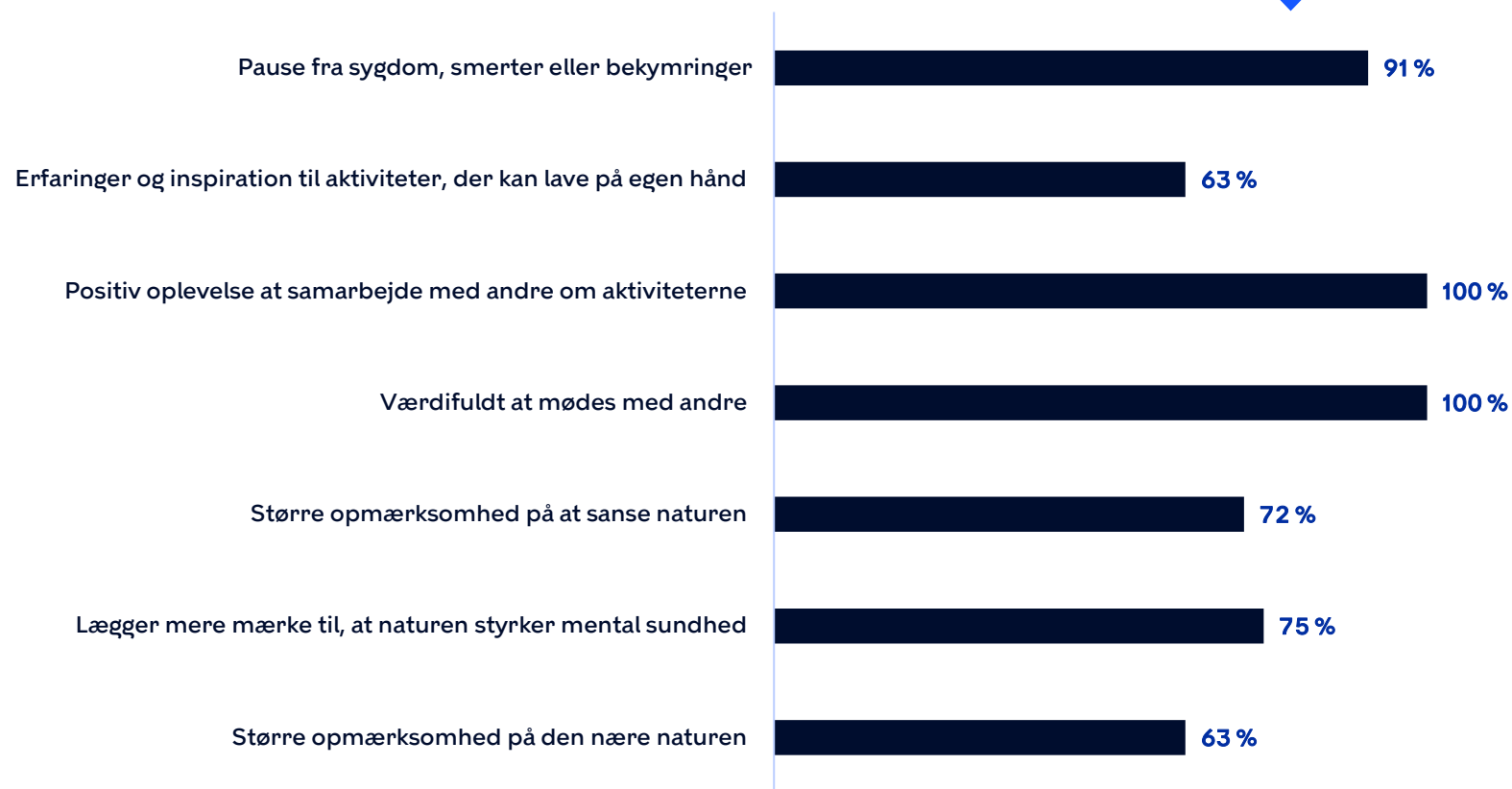
## RESULTAT

Spørgsmål	Score
Jeg føler mig mere <b>rolig</b> efter at have været her	4,1
Jeg har fået <b>energi og glæde</b> af at være her	4,2
Min koncentration og <b>opmærksomhed har været fokuseret</b> under dagens aktivitet	4,3
Jeg kunne <b>glemme mine bekymringer</b> i hverdagen, mens jeg var her i dag	4,3



# Effekt - slutevaluering

Andel der svarer  
i høj eller i meget  
høj grad





# Udsagn

For mig har det været **fællesskabet**, der har givet mig mest. Dét, og at være fælles om at lave noget sammen, som gør de menneskelige interaktioner nemmere. I modsætning til kun at sidde overfor hinanden og snakke, hvilket kan føles anstrengende for mig.

Det har givet mig et **pusterum** og noget **socialt** og højnet min **mentale trivsel** de dage jeg har været her

Det har virkelig fået mig til at **tænke på noget andet** i en træls tid.

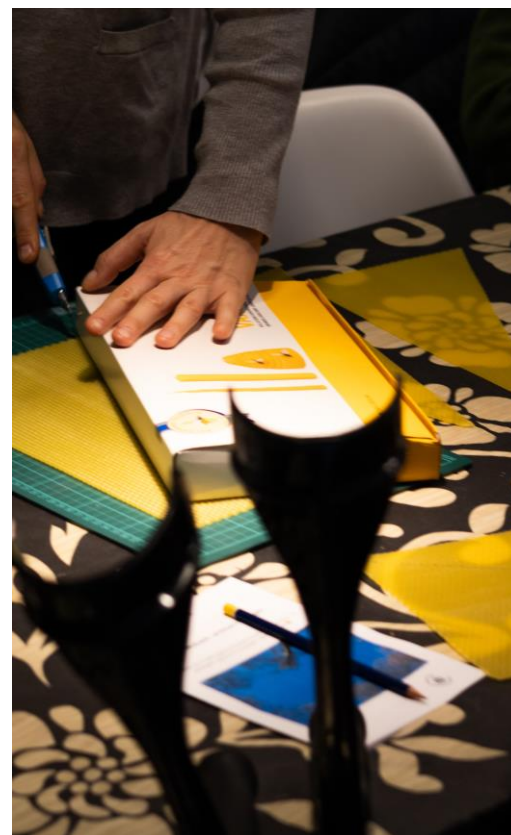
Det har **lindret** meget min smerte og min bekymringer

Det har hjulpet mig at indse, hvor meget det hjælper psykisk og fysisk med at flytte **fokus ud af kroppen**.

Det har givet mig **glæde** og en **pause** fra hele tiden at være opmærksom på mig selv og mit helbred.

Det har været dejligt at kunne bruge hænderne, være sammen med andre i samme situation og samtidig være stand til at tænke på noget andet end sygdom. Det har været med til at få min **livskvalitet** til at vokse.

# Opsummering af pointer og virkningsmekanismer



- Helhedsorienteret intervention
- Træning fysisk, psykisk og socialt
- Livsfortælling/identitet
- Det fælles tredje skaber lighed
- Nyttевærdi af kreation
- En pause fra sygdommen



**Øvelse...**

**Spørgsmål??**

# Referencer

- Bukhave, Elise Bromann og Kirketerp, Anne: "Sundhed og trivsel gennem craftaktiviter" - 2023
- Kirketerp, Anne: "Craftpsykologi - sundhedsfremmende effekter ved håndarbejde og håndværk"- 2020
- Pilegaard, M; Timm H, Birkemose H, et al: A resource-oriented intervention addressing balance in everyday activities and quality of life in people with advanced cancer: protocol for a feasibility study, Published - 20. Apr 2022
- Fray. Maria: Naturbaseret rehabiliterende palliation" <https://kost.dk/sites/default/files/2024-04/Naturbaseret%20rehabiliterende%20palliation.pdf>
- Fray, M, Wedel Andersen, C: "Sanselige måltider under åben himmel" [https://kraeft.kk.dk/sites/default/files/2021-12/2019\\_artikel\\_sanselige\\_maaltider\\_under\\_aaben\\_himmel%20FINAL-a.pdf](https://kraeft.kk.dk/sites/default/files/2021-12/2019_artikel_sanselige_maaltider_under_aaben_himmel%20FINAL-a.pdf)
- McGreeney, A., 2016. With Nature in Mind- The ecotherapy manual for mental health professionals. 1. udgave red. London: Jessica Kingsley Publishers .
- Bischoff, A., 2019. Naturrelation- kapitel 2. I: Rehabilitering Ude. Aarhus C: Videnscenter om handicap, Universitet i Sørøst-Norge, Rehabiliteringsforum Danmark og MarselisborgCenteret , pp. 26-39.
- Blaschke, S., 2017. The role of nature in cancer patients' lives: a systematic review and qualitative meta-synthesis. BMC Cancer .
- Blaschke, S., O'Callaghan, C. C., Schofield, P. & Salander, P., 2016. Cancer patients' experiences with nature: Normalizing dichotomous realities. Social Science & Medicine, 11 November, pp. 109-114.
- Corazon, S. S., 2020. Nærvær i naturen: Manual til naturbaseret stressrestitution og sundhedsfremme i Københavns kommunes terapihave, København: Københavns Kommune, Center for sundhed og Forebyggelse Sundheds og omsorgsforvaltningen .
- Corazon, S. S. et al., 2018. Konceptmanual for Nacadias naturbaserede terapi, København :Institut for Geovidenskab og naturforvaltning.



- Thuesen, J. & Jespersen, E., 2021. Kapitel 3- Rehabilitering og paliation. I: Ergo- og fysioterapi i den palliative praksis. København K: Gads Forlag, pp. 33-45.
- Tordsson, B., 2014. kap. 1 Hvad er "friluftslivets pædagogik"?. I: B. Tordsson, red. Perspektiv på friluftslivets pædagogik. s.l.:Books on Demarnd, pp. 11-36.
- Ulrich, R. & Simons, R. F. L. B. D., 1991. Stress Recovery During Exposure to natural and urban environments. Journal of Envionmental Psycology , 11, pp. 201-203.
- Sudimac, S., Sale, V. & Kühn, S., 2022. How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of one-hour walk in nature. Molecular Psychaitry - Springer Nature, 22 Juli, pp. 1- 7.
- Ritchie, T., 2012. Det narrative blik- om selvfortælling og pædagogisk praksis. I: T. Ritchie, red. Narrativ teori i pædagogisk praksis. Værløse: Billesø & Blatzer, pp. 8-33.
- Ernst, N. E.-. & Stokholm, D., 2015. Friluftsliv i pædagogisk praksis. I: K. L. S. Brandt, red. Natur og udeliv- Uderummet i pædagogisk praksis. København: Hans Reitzels forlag , p. kapitel 5.
- Grahn, P. & S. U. K. ..., 2010. The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration.. Landscape and urban planning,, 3-4, pp. 264-275.
- Caroline Hägerhäll, R. T. G. C. G. W. M. v. d. B. D. P. S. M., 2018. Biological macanisms and neurophysiological responses to sensory impact fra nature. I: M. v. d. Bosch & W. Bird, red. Oxford textbook of nature and public health: The role of nature in improving health of population . Oxford: Oxford university press, pp. 80-88.
- Jacobsen, L. L.-. & Poulsen, D. V., 2021. Udvikling inden for terapeutisk paliation. I: L. L. Jacobsen & D. V. Poulsen, red. Ergo- og fysioterapi i den palliative praksis. København: Gads Forlag , pp. 19-24.
- Kapland, S., 1995. The restorative bennefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of Environmental Psychology, pp. 169-182.

# Craft og Kunst - trivselsfremme i samarbejde

v. Anne Peülicke Bjørge

fra CSV (Center for Specialundervisning for Voksne), Vejle Kommune

## Børn/unge, trivselsfremme og stress

Craft, Kunst og Trivselsfremme

### **SESSION 3+4**

**LØRDAG**

**15:35-17:20**

Workshop

90 min.

Lokale:

**TE**

### **KONTAKT**

[anpbj@vejle.dk](mailto:anpbj@vejle.dk)

Trivselsfremme i samarbejde mellem kunstmuseum, Job Center og specialundervisning for voksne/unge med stress, angst og lignende udfordringer.

Formål er at inspirere jer til at opsøge samarbejdspartnere og give craft flere 'scener'.

Det vil være et oplæg kombineret med en hands-on øvelse - blindtegning, akvarel, broderi.

I får en introduktion til projekter, samt viden om 'Se Mig' Udstilling på Vejle Kunstmuseum, og Slow Looking/Visible Thinking Strategies.

Kunsten tilbyder en mulighed for at betragte egen situation fra nye vinkler. Æstetikken tilbyder et sprog at udtrykke os med, når vores talte sprog ikke rækker. Craft-aktiviteten omsætter et indtryk til et udtryk via en mediering og hermed forankres oplevelsen/læreprocessen.



# CRAFT, KUNST OG TRIVSELSFREMME

- KORT INTRO TIL PRAKSIS
- SLOW LOOKING ØVELSE + VTS
- 'SE MIG!' - OM PORTRÆTTET
- HANDS-ON ØVELSE



ØVELSE - 4 MIN





# KUNST, ÆSTETISKE LÆREPROCESSER OG CRAFT-AKTIVITETER

Kunsten tilbyder en mulighed for at betragte sin egen situation fra nye vinkler

Æstetikken tilbyder et sprog at udtrykke os med, når vores sprog ikke rækker

Craft-aktiviteter omsætter et indtryk til et udtryk via en mediering og herved forankres oplevelsen/læreprocessen



# 'KUNST, KULTUR, FÆLLESSKAB' - KURSUS PÅ CSV

EMBODIED LEARNING: FLOW - KAPACITET - RO - POSITIVE EMOTIONER - PRÆSTATION





# PORTRÆTTET OG NYE VINKLER PÅ EGEN SITUATION



HVAD ER ET PORTRÆT? HVAD UDTRYKKER DET? HVAD FORTÆLLER DET OS OM DET AT VÆRE MENNESKE, OG OM OS SELV?

PORTRÆTKUNST ER EN ÆLDGAMMEL KUNSTNERISK DISCIPLIN, SOM FORTÆLLER OM DEN ENKELTE Gennem GENKENDELIGHED, FARVER ELLER SITUATIONER.

5 min Blindtegning

10 min VTS samtale

# SLOW LOOKING: BLINDTEGNING OG VEJRTRÆKNING - 5 MIN



SLOW LOOKING:

ENCOURAGES PEOPLE TO TAKE TIME TO *APPRECIATE*  
AND *REFLECT* ON ART, ALLOWING THEM TO *RELAX*  
AND *CONNECT* WITH THEIR *THOUGHTS* AND  
*EMOTIONS*.



# VÆLG ET VÆRK - 5 MIN



# SELVPORTRÆT MED FLERE VINKLER - 'HERFRA MIN VERDEN GÅR'



## SAMHØRIGHED

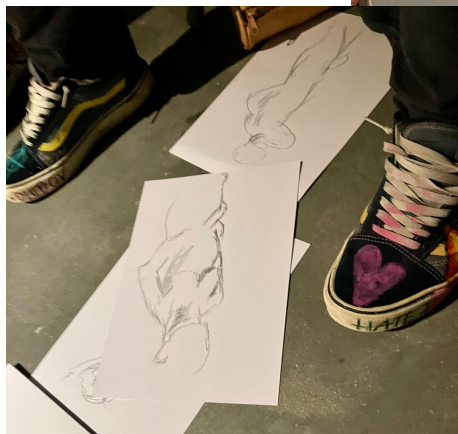
- naturen  
(fouragering)
- duften af et hjem  
(olfaktisk  
hukommelse)





# SAMHØRIGHED MED KUNSTEN GENNEM CRAFT

- det fælles tredje



# FIND MERE VIDEN

Podcasts:

The Art Egager Podcast – Claire Bown

Bøger:

‘Make Ink’

Naturblæk – Ditte Mellson

Web:

[www.mellson.dk](http://www.mellson.dk)

SMK-Connect (Statens Museum for Kunst)

VTS Danmark- (Visible Thinking Strategies)



[Guided Slow Looking for Young Psychiatric Service Users: A phenomenological approach to arts and mental health recovery | Nordic Journal of Arts, Culture and Health \(idunn.no\)](#)

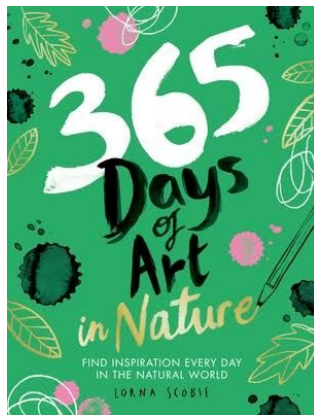


# INSPIRATION TIL CRAFT-AKTIVITETER

100 \* Jorn er skrevet til børn, men kan fint understøtte en nysgerrig og undersøgende arbejdsform også for voksne.



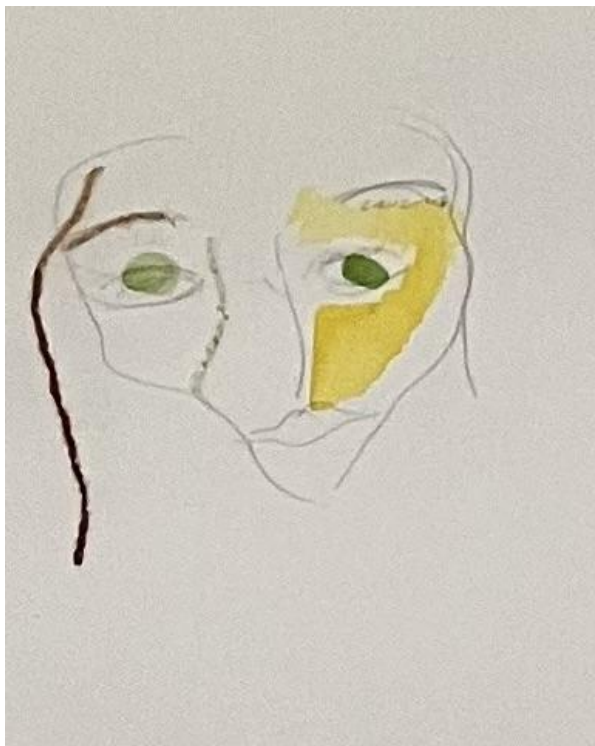
Inviterer til at observere og eksperimentere korte aktiviteter. Slå op og gå i gang. (Ofte tegning)



Naturblæk.  
Arbejdet med at indsamle og kreere er i sig selv en værdifuld proces.  
fx. [www.mellson.dk](http://www.mellson.dk)



# SELVPORTRÆT - BLINDTEGNING



- Blindtegnning
- Vælg 2 naturblæk farver
- Fremhæv 2-3 linjer med broderi



# Aldringsprocessen er en naturlig del af livet, og den påvirker os alle forskelligt

v. Astrid Lykke Drachmann og Jeanette Lindholm  
fra Ergoterapeutuddannelsen, Aarhus, VIA University College

## Craft og aldring

Aldring, funktionsnedsættelse, craft

### **SESSION 3+4**

**LØRDAG**

**15:35-17:20**

Workshop  
90 min.

Lokale:

**KS**

### **MEDBRING**

Egen craft-aktivitet,  
som i kan bruges som  
koblet aktivitet under  
workshoppen

**MAX 18 DELTAGERE**

### **KONTAKT**

asld@via.dk  
jli@via.dk  
ad@drachmann.eu

Nogle af de almindelige ændringer er forringelse af syn og hørelse, nedsat ledbevægelighed, reduktion af muskelstyrken samt forringelse af musklernes elasticitet, hvilket kan påvirke den fysiske formåen.

Med alderen oplever mange desuden, at kroppen bliver mere sårbar for sygdomme.

Spørgsmålet, som søges besvaret, er hvilken betydning det har for graduering af craft-aktiviteter til denne målgruppe.

Workshoppen tager udgangspunkt i et kort oplæg om den naturlige aldringsproces. Derefter får deltagerne mulighed for at mærke på egen krop, hvordan aldringsprocessen påvirker udøvelsen af en selvvalgt craft-aktivitet. Det sker ved at man ifører sig en aldringsdragt, som kan simulere aldringsforandringer.

Formålet med denne workshop er at give deltageren indsigt i, hvordan match mellem færdigheder og aktivitetskrav kan ændre sig med alderen. Det kan give en bedre forståelse for, hvordan det er at have en funktionsnedsættelse, hvis man selv afprøver det.

Der tages udgangspunkt i en craft aktivitet, som deltagerne selv medbringer til workshoppen. Undervejs og i opsamlingen inddrages aktivitetsanalysen med henblik på at gøre deltagerne bedre i stand til at graduere craft aktiviteter for ældre for dermed at sikre en sundhedsfremmende effekt i brugen af craft aktiviteter til ældre.

Dette bl.a. gennem drøftelse af spørgsmål som: Hvordan føles det at have nedsat funktionsevne? Og Hvilken forskel mærker du i den valgte aktivitet?

# Hvem er vi?



## Ergoterapeut Jeanette Lindholm

Lektor i ergoterapi og aktivitetsanalyse ekspert  
Kandidat i pæd. pæd.

Ergoterapeutuddannelsen VIA

[JLI@VIA.DK](mailto:JLI@VIA.DK)



## Astrid Drachmann

Lektor i ergoterapi og aktivitetsanalyse nørd  
Master i Sundhedsantropologi, certificeret  
craftuddannelse

Ergoterapeutuddannelsen VIA

[ASLD@VIA.DK](mailto:ASLD@VIA.DK)





# Craft og (naturlig) aldring

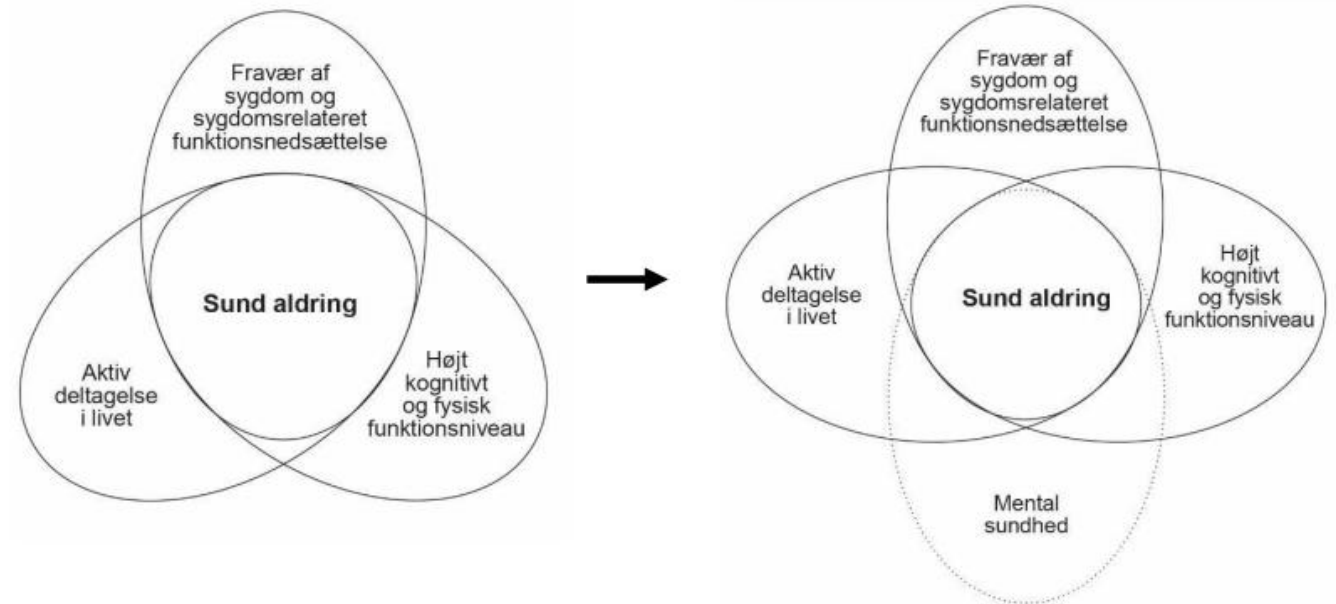
## Hvilken betydning har den naturlige aldringsproces, når vi tilrettelægger og graderer craft aktiviteter

Del I - AKTIVITET	(AKTIVITETENS NAVN)
Aktivitetsform (beskriv aktivitet kort)	
Målgruppe	
Formål med aktiviteten (i forhold til målgruppe)	
Aktivitetskrav (fysiske, sensoriske, kognitive, sociale)	
Materialer og redskaber	
Sværhedsgrad	Low-entry (sæt kryds) High-entry (sæt kryds)
Struktur	Lav ..... Høj (markér på linjen)

Del II - EFFEKT	GRADUERING
Flowgenererende (match mellem færdigheder og udfordringer, klare rammer og mål, tydelig feedback fra materialet)	
Ro-givende (opnå mindful tilstand, dyb vejtrækning, repetitive bevægelser)	
Kompetence (low-entry, oplevelse af mestring, succes)	
Autonomi (valgmuligheder ift. materialer, farver, teknikker etc.)	
Samhørighed (give mening socialt, kulturelt, at føle sig som en del af en gruppe)	
Præstation (kunne fuldføre inden for tidsramme, produkt)	



# Sund aldring



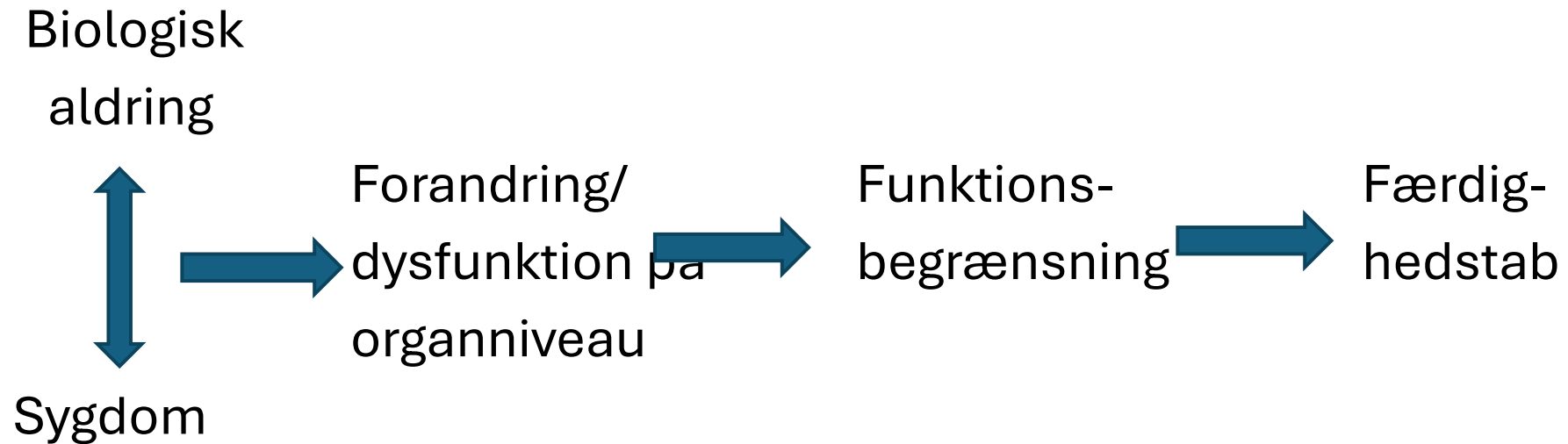
**Figur 1.2** Oprindelig model af Rowe & Kahn (til venstre), der belyser relevante komponenter i sund aldring [5], samt en modificeret model (til højre) anvendt i denne rapportes operationalisering af sund aldring, hvor der er tilføjet komponenten 'Mental sundhed'.



# Aldring er ikke en sygdom

- Aldring er kroppens måde at beskytte os på, ved at nedsætte hastigheden på nogle processer i kroppen og udskifte nogle celler med andre.
- På den måde kan vi bedre modstå og bekæmpe.
- Men vi må leve med, at sygdomme opstår mere hyppigt med alderen og, at der ikke findes en mirakelkur, der kan give os et længere liv.

# Svækkelsesprocessen



*Ergoterapi og fysioterapi til ældre. S 31*

”Svækkelsesprocessen” illustrerer sammenhængen mellem aldring, sygdom og funktion



# Væsentligste kendetegn:

- Reduceret reservekapacitet i de enkelte organsystemer
- Reduceret evne til homøostase= kroppen bliver mere modtagelig for ydre faktorer som kulde, varme, væskemangel og infektion

Kirkevold, Brodtkorb og Rabhoff

(2008)

# Aldringsprocesser



Væsentligste kendetegn:

- Ændret kropssammensætning:
  - Kropsvæske reduceres med 10 – 15%
  - Fedtandel øges med 30 – 45 %

Har bl.a. betydning for medicinomsætningen, eks. ved fedtopløselige lægemidler, som bindes i højere grad i den aldrende krop og giver stærkere effekt



# Aldringsprocesser →

- Knoglemassen reduceres → større brudrisiko v fald
- Tynd, uelastisk hud, som mister fedtpolstringen
  - Kan ikke binde så meget vand → større udsættelse for dehydrering

# Aldringsprocesser



- Nyrefunktionen reduceres fra 50 år; en 70 årig har kun 70 % af normal nyrefunktion
- Muskelmassen reduceres → håndens gribestyrke halveres fra 50 – 90 år
- Hjerterefrekvensen reduceres → hurtigere forpustet



# Aldringsprocesser



- Hjertemassens sammensætning ændres til mere fibrøst væv → arterievæggene bliver tykkere og stivere → bla reduceret følsomhed i trykreceptorer → svimmelhed v hurtig at rejse sig

# Aldringsprocesser



- Elasticitet i lunger og brystvæg bliver mindre → mindre lungevolumen
- Blæremuskulatur og bækkenbundsmuskler svækkes, blærekapacitet reduceres
- Hjernen reduceres pga tab af neuroner og skrumpning af de enkelte celler
  - Langsommere motorik, reduceret opmærksomhedskapacitet, hukommelsen svækkes
- Fordøjelse
  - Tarmfunktion – kun lidt
  - Smagsfølelse svækkes, tænder ældes, spyttproduktion reduceres til 1/3

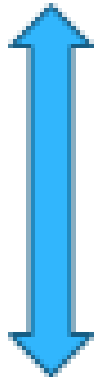


# Aldersforandringer

- Fysiske
  - Psykologiske og kognitive
  - Sociale
- Store individuelle forskelle  
Men/og
  - Kan i nogen grad forebygges
  - Kan medføre funktionstab og –  
aktivitetstab/færdighedstab



Biologisk  
aldring



Sygdom

# Geriatrici

- Læren om sygdom og sygdommes konsekvenser for gamle mennesker



# Geriatric

- Aldring øger risikoen for sygdom, men vi taler først om "den geriatriske patient" når aldring på en væsentlig måde påvirker symptomdannelse, sygdomspræsentation, diagnostik, sygdomsforløb, behandlingsrespons og prognose
- Bondevik og Nygaard (2007) Tværfaglig geriatri. Gads forlag

# Aldring med sygdom

- Symptomer kan vise sig på forskellig vis hos yngre og ældre
  - Træthed, nedsat appetit, usikker gangfunktion, vægttab, mentale problemer, dehydrering, fald, inkontinens og uoverkommelighedsfølelse være eneste tegn på underliggende sygdom
  - Sådan nogle uspecifikke symptomer bør lede til udredning og ikke blot henføres til alderen
  - Feber og smerter ses sjældnere hos ældre aldersgrupper
  - Ældre modtager ofte flere forskellige typer medicinsk behandling → interaktioner og bivirkninger

*Ergoterapi og fysioterapi til ældre*



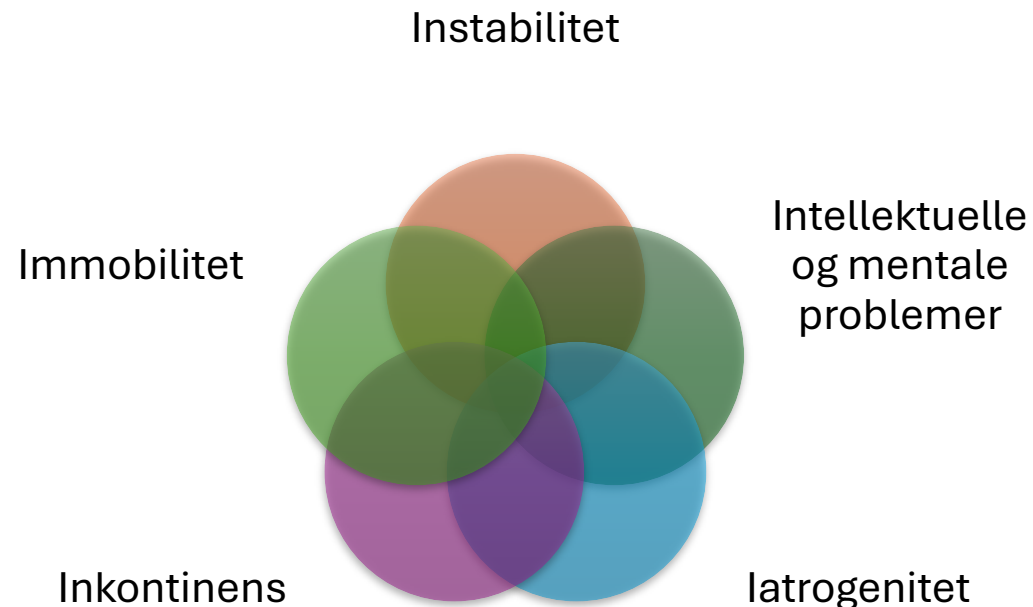
## Multimorbiditet(Multisygdom)

- Ca. 75 % af de ældre over 65 år har minimum to kroniske sygdomme

*Ergoterapi og  
fysioterapi til ældre*



# Olympiadesyndrom; fem områder der påvirker og griber ind i hinanden





# Aktivitetsanalyse

Del I - AKTIVITET	(AKTIVITETENS NAVN)
Aktivitetsform (beskriv aktivitet kort)	
Målgruppe	
Formål med aktiviteten (i forhold til målgruppe)	
Aktivitetskrav (fysiske, sensoriske, kognitive, sociale)	
Materialer og redskaber	
Sværhedsgrad	<u>Low-entry</u> (sæt kryds) <u>High-entry</u> (sæt kryds)
Struktur	Lav ----- Høj (markér på linjen)



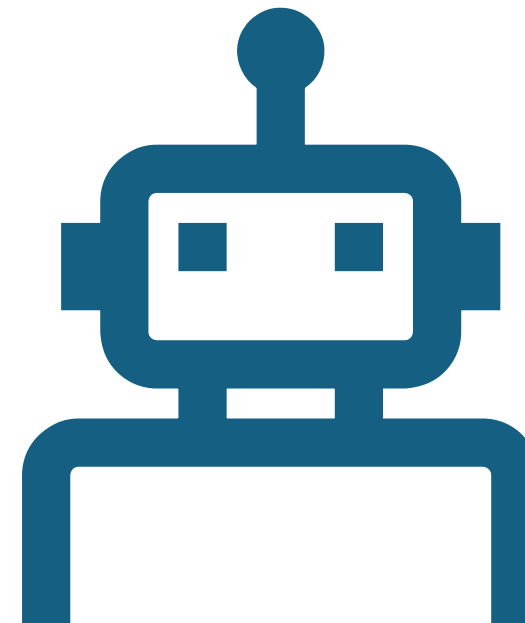
Del II - EFFEKT	GRADUERING
Flowgenererende (match mellem færdigheder og udfordringer, klare rammer og mål, tydelig feedback fra materialet)	
Ro-givende (opnå mindful tilstand, dyb vejrtrækning, repetitive bevægelser)	
Kompetence (low-entry, oplevelse af mestring, succes)	
Autonomi (valgmuligheder ift. materialer, farver, teknikker etc.)	
Samhørighed (give mening socialt, kulturelt, at føle sig som en del af en gruppe)	
Præstation (kunne fuldføre inden for tidsramme, produkt)	

Fig. 11.2 Craft-interventionsskema uden beskrivelser. Downloadet fra [www.Gadsforlag/sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter/kapitel11/skema](http://www.Gadsforlag/sundhed_og_trivsel_gennem_craft-aktiviteter/kapitel11/skema).



# Referencer

- Bondevik M og Nygaard HA (red)(2007)*Tværfaglig geriatri*. København: Gads Forlag
- Bukhave & Kirketerp: Sundhed og trivsel gennem craft-aktiviteter – en grundbog til praksis. (2023). Gad
- Engstrøm PQ og Sylvestersen JB (2012): *Aktivitetsgrupper med ældre*. Aarhus: ViaSysteme
- Kommission om Livskvalitet og Selvbestemmelse (2012) *Livskvalitet og selvbestemmelse på plejehjem*. Kommission om Livskvalitet og Selvbestemmelse i Plejebolig og Plejehjem
- Kirkevold, Brodtkorb og Rabhoff (2008) geriatrisk sykepleie. Gyldendal Akademisk
- Nilsson CJ og Avlund K (2012) Normal aldring og aldring med sygdom I: Andresen M og Poulsen DV (red): *Ergoterapi og fysioterapi til ældre*. Kap 2 s 31- 40. København: Munksgaard
- Sundhedsstyrelsen, Sund aldring – Udvikling i Danmark i de seneste årtier, Sundhedsstyrelsen 2021:<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2021/AEldre/Sundaldring-Udvikling-i-Danmark-i-loebet-af-de-seneste-aartier-2021.ashx>
- Ældresagen: <https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/kost/myter/faa-ekspertens-svar-paa-3-myter-om-aldring>



# Mandagshåndværk - Et anderledes fordybelsestilbud på Biblioteket

v. Dorte Kampp fra Værkstederne Biblioteket Rentemestervej

## Forebyggelse og stress

Fordybelse, inspiration, netværk

### **SESSION 1+2**

**SØNDAG**

**10:15-11:50**

Workshop  
90 min.

Lokale:

**TE**

Hvordan kan du aktivt og bevidst bruge Craft-psykologi i dit eget liv til at øge din mentale sundhed, og hvordan kommer du i gang håndarbejde og håndværk, hvis ikke lige, at du har en hobby, som alle dine veninder, der strikker på livet løs?

Jeg fortæller om tilbuddet Mandagshåndværk og viser eksempler på de craft-aktiviteter der tilbydes. Samt komme ind på hvordan vi inddrager Craft-psykologi i den politiske argumentation for vigtigheden af værksteder og craft-tilbud i kommunalt regi.

Gennem enkle craft-aktiviteter inspireres deltagerne til at fordybe sig i forskellige håndværk for gennem fordybelsen i håndværket at opleve flow og ro.

På værkstedet er små projekter klar med enkle vejledninger alle kan deltage i. Vi har sammensat en bred vifte af aktiviteter med noget for enhver smag og sværhedsgrad. Projekter med høj og lav struktur og alle projekter kan gradueres efter deltagerens niveau eller ønsker.

Alle der kommer på Værkstederne har en interesse for et eller andet håndværk eller håndarbejde og er ofte gode til det. Gennem Mandagshåndværk introducerer vi til indsigt i og en større bevidsthed om den sundhedsfremmende effekt det har at opnå fordybelse og flow gennem håndens arbejde.

På workshoppen bliver du introduceret for små craft-aktiviteter hvoraf du kan vælge at afprøve en eller flere aktiviteter. Konceptet er at du skal kunne udføre aktiviteten på egen hånd efter en enkel introduktion og kunne gennemføre aktiviteten inden for 60 min.

De medbragte aktiviteter kan være papirvæv, kuginbroderi, frit broderi, perlepladebogmærke, blomst af stofstrimler.

### **KONTAKT**

dortekampp@gmail.com



Perlepladebogmærker



Frit broderi



Billedvævning



Vi har opbygget et lille bibliotek af små craft-aktiviteter du kan vælge i mellem. Udførlig skriftlig vejledning findes, så du selv kan tilegne sig teknikkerne. Da vejledningerne udleveres og formidles på værkstedet til Mandagshåndværk kan du få opklaret tvivlsspørgsmål der.

**Det er sundt at være kreativ og rekreativ.** Giv dig selv 20-30 minutter med ro og en aktivitet der opsluger dig og kræver din koncentration.



Som tillæg til vejledningerne kan du få forslag til åndedrætsøvelser, der kan udføres når man er fortrolig med teknikken.

Fordi i kombination med et kontrolleret åndedræt stimulerer du det parasympatiske nervesystem. Det betyder at du blandt andet kan opleve forbedret søvn, bedre fokus på andre opgaver, færre smerter og mere glæde.

## Mandagshåndværk

Plads til fordybelse  
og inspiration



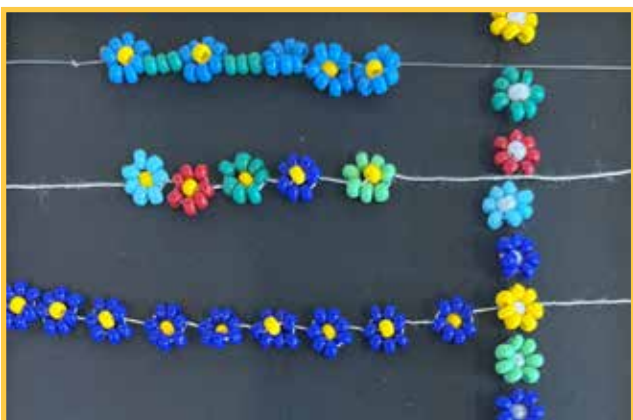
Kogin-Broderi



Synlige reparationer



Rocai-perler



**Gennem enkle aktiviteter inspireres deltagerne til at fordybe sig i forskellige håndværk.**

Vi mødes hver mandag omkring bordet med vores håndarbejde. Tag dit eget fordybelsesprojekt med. Vi har også små projekter klar som alle kan deltage i.

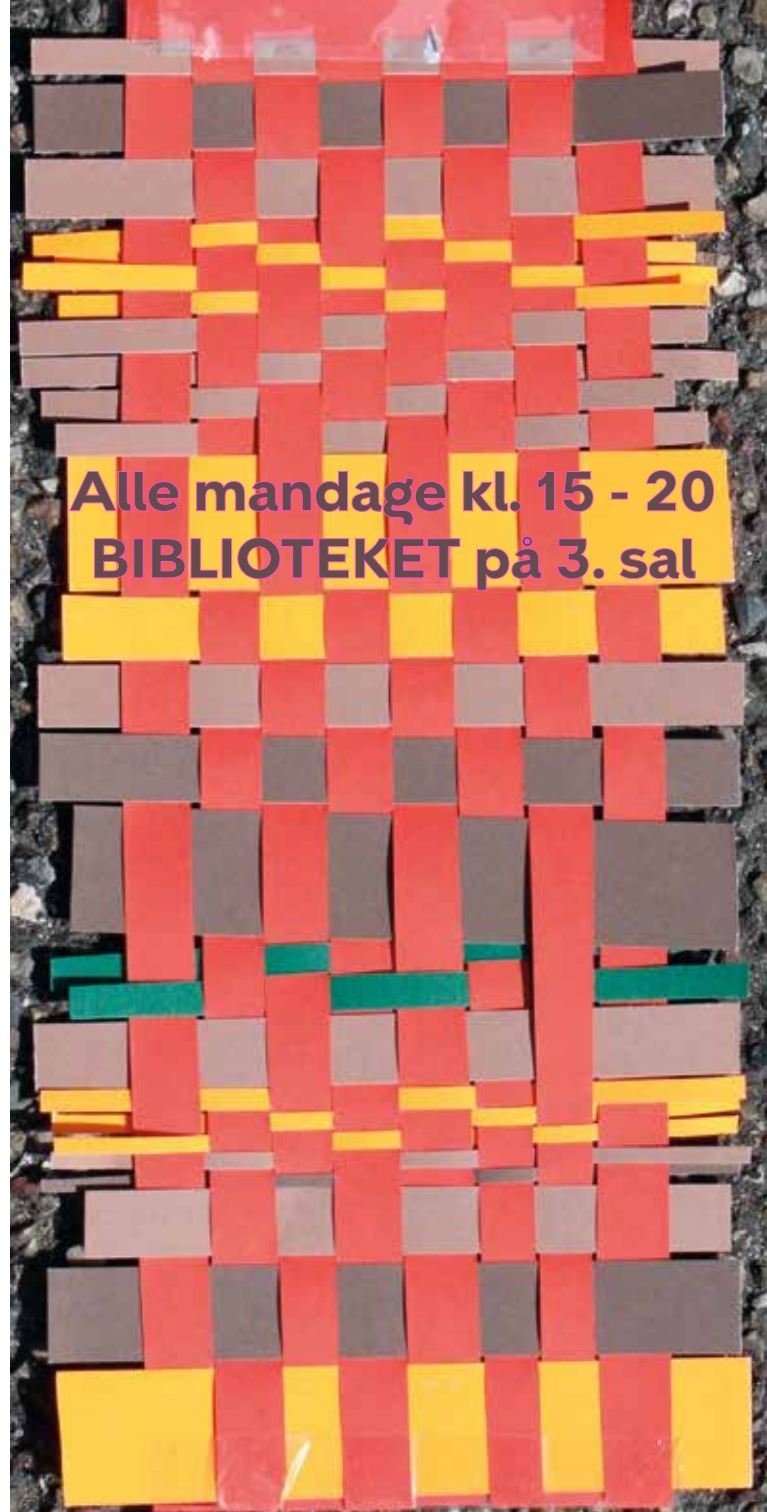
Kom og se hvad vi byder på.



Målet er at skabe et forum hvor folk henter inspiration og arbejder videre med de forskellige håndværk enten på værkstedet eller i eget regi.

Vi har vejledning og forslag til følgende aktiviteter: Kogin-Broderi, Sasiko-broderi, Synlige reparationer, Perleplade inspireret af strik eller broderi, Rocai-perler i blomsterranker, Billedvævning, Frit broderi, Strik og hækling med udgangspunkt i dit eget projekt.

**Alle mandage kl. 15 - 20  
BIBLIOTEKET på 3. sal**





# VÆV EN BOG



Sådan gør du... side 1/4

## LAV EN VÆV

Find instruktionsvideoer på [bibliotek.kk.dk/vaevenbog](http://bibliotek.kk.dk/vaevenbog)

### 1. VÆRKTØJ

Du skal bruge en saks, en blyant, en hobbykniv, en lineal, en stoppenål og en (strikke- eller spise-) pind.



### 2. PAP

Skær et stykke pap i formatet 15 x 18 cm. Vævningens færdige mål skal ligge inden for denne dimension.



### 3. RILLER

Skær to riller på ca. 1 cm i pappet i to diagonalt modsatte hjørner.



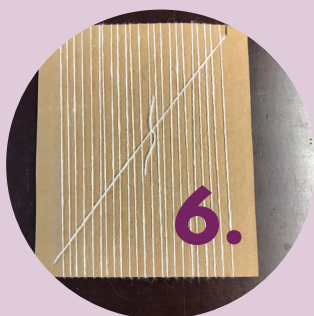
### 4. TREND

Trådene, der går på langs ad din væv, hedder trend. Vælg gerne en neutral farve.



### 5. VIKLE

Sæt trendtråden fast i pappets ene rille, ca. 20 cm inde på tråden. Vikl tråden rundt om pappet med 3 - 4 mm. mellemrum, indtil tråden når til rillen i det diagonalt modsatte hjørne, hvor den fastgøres.



### 6. AFSLUT

Klip tråden over og bind de to ender sammen diagonalt på bagsiden af din væv.



VERDENSMÅL  
for bæredygtig udvikling

# VÆV EN BOG

Sådan gør du... side 2/4

## VÆLG EN BOG

Find instruktionsvideoer på [bibliotek.kk.dk/vaevenbog](http://bibliotek.kk.dk/vaevenbog)

### INSPIRATION

Vælg en bog med en spændende eller smuk forside eller en bog, hvis indhold eller historie inspirerer dig.



## VÆLG FARVER

### GARNFARVER OG -STRUKTURER

Du kan for eksempel vælge farver, som er på bogens forside, eller som, du tænker, indgår i bogens historie eller indhold. Tænk også gerne i forskellige strukturer på garnet.



**VERDENSMÅL**  
for bæredygtig udvikling



# VÆV EN BOG

Sådan gør du... side 3/4

## SÅDAN VÆVER DU

Find instruktionsvideoer på [bibliotek.kk.dk/vaebenbog](http://bibliotek.kk.dk/vaebenbog)



### 1. KLARGØR VÆV

Sæt din spise- eller strikkepind i spænd mellem pap og trend på din væv, så trådene løftes. Tråd nålen med det valgte garn.



### 2. ISLÆT

Tråden, der går på tværs af væven, hedder islæt, og den skal føres skiftevis over og under trendtrådene.

### 3. VÆV MODSAT TILBAGE

Træk tråden ned til bunden af væven og væv nu i modsat retning. Tråden/islætten skal nu væves modsat end før. Dvs. hvor islætten før førtes over trenden, skal den nu føres under, og omvendt hvor islætten før førtes under trenden, skal den nu føres over trenden.



### 4. LÆRREDSVÆVNING

Fortsæt metoden fra pkt. 3. Denne metode hedder lærredsvævning. Brug nålen til at skubbe tråden tættere sammen i bunden af væven løbende.



### 5. GOBELINVÆVNING

Eksperimenter gerne med forskellige mønstre og former. Hvis du f.eks. vil lave en skrå linje, væv du blot i modsat retning omkring midten af væven eller før du har vævet helt over til modsatte side.



**VERDENSMÅL**  
for bæredygtig udvikling

# VÆV EN BOG



## Baggrunden for VævEnBog-workshoppen

VÆV EN BOG er initieret og udviklet af Dorte Kampp, BIBLIOTEKET Rentemestervej, som resulterede i en udstilling med 140 vævede fortolkninger af litteraturen.

Vi modtog 140 vævede værker, der alle, hver især, er et lille fantastisk visuelt udtryk. Her fortælles historien om de mange personlige inspirationer og om kærligheden til bøgerne.

Projektet er inspireret af konceptet VÆV DIG GLAD udviklet af fem studerende fra Tekstilformidleruddannelsen, Københavns Professionshøjskole.

### Du kan stadig Væve En Bog

På [www.bibliotek.kk.dk/vaevenbog](http://www.bibliotek.kk.dk/vaevenbog) finder du udførlige instruktioner i, hvordan du laver din egen minivæv af genbrugsmaterialer, og kommer i gang med at væve.

### Samarbejdspartnere

Gina Hedegaard Nielsen på vegne af Laugets Vævekurser og Dansk Tekstillaug – væv, tryk og broderi.

Trekanten Bibliotek og Kulturhus, Aalborg  
Kultur Cosmos, Viby Sj

Væv En Bog er støttet af Københavns Kommune  
Nordeafondens Lokalpulje og Bispebjerg Bydelspulje.

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv



**Bispebjerg**  
LOKALUDVALG





# Craftfestival 2025

## Praktisk information

### Sted

Biblioteket Rentemestervej  
Rentemestervej 76  
2400 København NV

### Tid

Fredag d. 2. maj kl 17-21  
Lørdag d. 3. maj kl 9-16

### Initiativtager

Dorte Kampp og Mette Gamst  
Værkstederne Rentemestervej

### Samarbejdspartnere

Kulturhuset BRØK, Brønshøj  
Laugets Vævekurser  
Dansk Tekstillaug  
Lisbeth Tolstrup

### Yderligere information og tilmelding af Craftstation

Dorte Kampp, dkruse@kk.dk

# Fordybelse Inspiration Håndværk Tradition

## Værkstederne på Rentemestervej

Grafik

# Craftfestival 2025

Tekstil

Atelier

Mørkekammer

Serigrafi

Keramik

på

BIBLIOTEKET Rentemestervej, 2400 København

# Vil du være med?

# Craftfestival 2025

på BIBLIOTEKET Rentemestervej  
2. og 3. maj 2025

## Fokus på håndværk, æstetik og craftpsykologi

### Festivalens 4 ben:

#### Foredrag

fredag aften – evt med spisning inden

#### Craftstationer

med mulighed for dialog med udøvere af Craftpsykologi i deres praksis

#### Talks

om håndværk, æstetik og craftpsykologi. 3 samtaler af 25-30 min og 15 min refleksion

#### Fordybelsesworkshop eller SneakPeakworkshops

2x3 workshops af 3 timers varighed

**Emnerne** i ovennævnte 4 ben kan handle om

- Craft som recovery
- Craft som æstetisk udtryk
- Craft som protest
- Craft som undervisning
- Craft som psykologi
- Craft som tid

**Rammen** er Kulturhuset og BIBLIOTEKET Rentemestervej og de værksteder som er en del af vores kulturtilbud. Vi ønsker at skabe en dag med debat inspiration og fordybelse.

I værkstederne kan man deltage i fordybelsesworkshops. Der er planer om f.eks. træsnit, fluebinderi, dybtryksgrafik, sashikobroderi.

Sideløbende planlægger vi 3 talks a ca 45 min varighed om de tre hovedtemaer håndværk, æstetik og craftpsykologi.

Kunstner Mette Gamst, kunsthistoriker og redaktør Lisbeth Tolstrup samt kunsthåndværker og væver Gina Hedegaard Nielsen vil hver især invitere en person de gerne vil tale med om et af hovedtemaerne.

#### Din deltagelse

I vores sal kan du møde Craftpsykologien udfoldet i de mange Craft-stande. Det er her vi gerne vil invitere dig til at deltage. På standen kan du fortælle om dit virke inden for Craftpsykologien. Du kan demonstrere din indfaldsvinkel eller metode. Vi tænker det ikke som decideret salgsstande men omfatter din praksis salg af materialer eller kits er det velkomment. Vi drømmer om at hovedfokus er på formidling af din craft-psykologi-praksis.

**Økonomien** i Craftfestival 2025 er begrænset.

Da vi ikke kan tilbyde honorar til jer, der vil komme og formidle om jeres praksis er det klart nok også gratis at have en stand. Målet er dog at der vil være forplejning på dagen.

Deltagerne til de 3 talks vil blive tilbudt et honorar som ikke er kendt for nuværende.

Der er deltagergebyr på de workshops der afholdes så underviserne der, får honorar.



# Mindfuld Tegning - en konkret indgang for alle til afstressende meditative øvelser

v. Majken Sander fra tegnmindfuldt.dk

## Stress

Stress, Mindfuld, Tegning

### **SESSION 1+2**

**SØNDAG**

**10:15-11:50**

Workshop

90 min.

Lokale:

**BK**

### **MEDBRING GERNE**

Blankt papir

Tegneredskab; pen, tusch  
eller lign.

Enkelte materialer og  
startsat kan købes

En genvej til at sænke tempoet og opnå større indre ro gennem streger på et stykke papir. At tegne mindfuldt handler om det at finde ro, optage hjernen lige tilpas nok til at den ikke stikker af og samtidig give hænderne en meningsfyldt aktivitet.

Rammerne sættes af klare, simple regler for på den måde at gøre aktiviteten overskuelig og nem at gå til, selv for en stresset krop og hjerne. Der afprøves både en aktivitet kombineret med vejrtrækning og en fokuseret på 'tegne'-delen. Det er vigtigt at understrege, at man absolut ikke behøver at kunne tegne.

- Hvad er mindfuld tegning?
- Materialer: hvor lidt der skal til for at komme i gang og til at øve i hverdagen
- Når vejrtrækning møder pennen - om at tegne mindfuldt. Praktisk øvelse
- Mark making: Rytmask tegning. Praktisk øvelse
- Forslag til daglig aktivitet/projekt
- Hvilket 'produkt' kan det gøres til, hvis 'meningsfyldt' aktivitet er en nødvendig (mental) krog i opstartsfasen
- Hvorfor ikke bare malebøger? - Hvad tilbyder mindfuld tegning i stedet
- Evt. japansk bogbinding. Vejledning i at sy nogle få sider sammen, hvordan man starter en notesbog med eget indhold

Alle deltagere får mindst 2 helt konkrete aktiviteter med sig, som man kan gå hjem og videreformidle. Tilgangen kan danne grundlag for aktiviteter der kan træne mindfulness, uden at det er i fokus som selvstændig disciplin. Således skabes der potentielt en indgang for nye målgrupper, der gøres bevidste om at håndens værk og mental ro hænger sammen.

### **KONTAKT**

kontakt@tegnmindfuldt.dk





# Mindful tegning

---

Når en gåtur ikke er nok

- ❖ Malebøger?
- ❖ Zentangle?
- ❖ Vejrtrækning?

... finde ro på nervesystem uden valg

- ❖ Mødet mellem hjerne og krop
- ❖ At finde ro i strengen - uden at kunne tegne
- ❖ Fokus på åndedræt, når streger bliver til flow
- ❖ Det 'automatiserede tapet'

---

Majken Sander [@tegnmindfuldt](https://tegnmindfuldt.dk)  
kontakt@tegnmindfuldt.dk

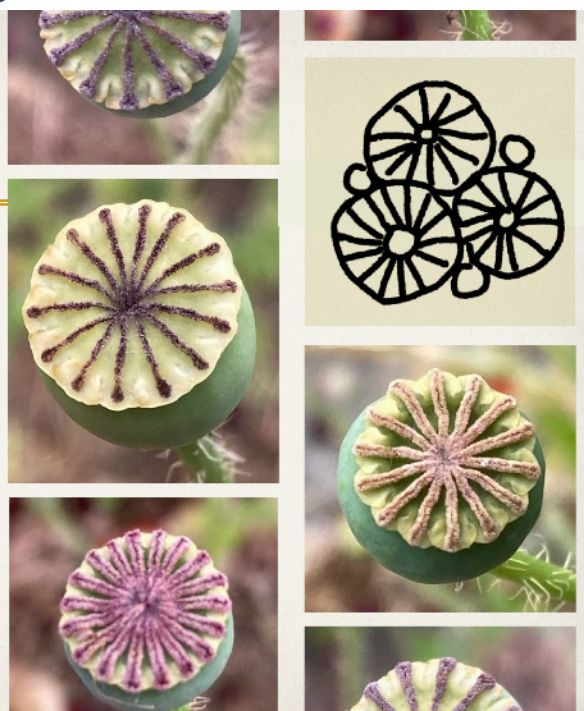


# Mindful tegning

## - find ro i stregen

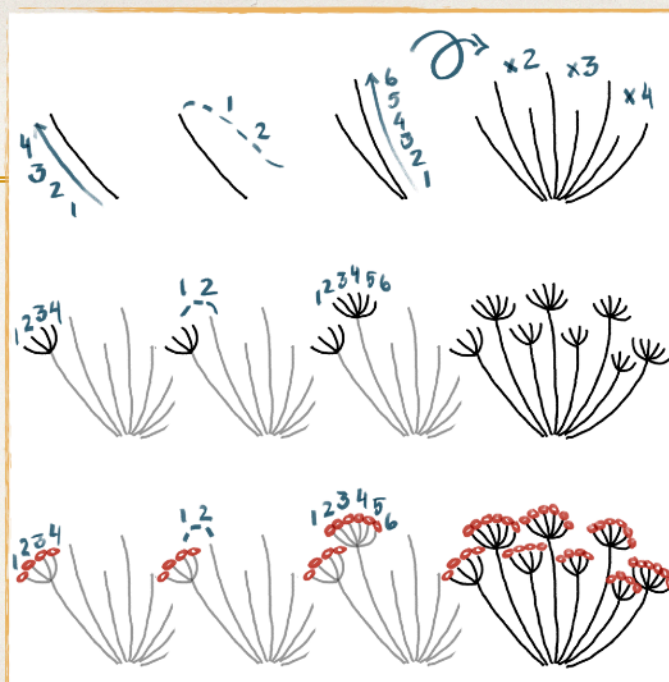
### Fra naturen til papir

- ❖ Ensartethed og gentagelse
- ❖ Rytme og ro
- ❖ Detaljen der skaber et mønster
- ❖ 'Tegn af' og brug det, naturen allerede ved - solsikken, stokrosen, mælkebøtten...



### Mindful minute

- ❖ 4 Træk vejret ind
- ❖ 2 Hold vejret
- ❖ 6 Pust ud
- ❖ 1 Hold vejret



Majken Sander [@tegnmindfuldt](mailto:@tegnmindfuldt)  
kontakt@tegnmindfuldt.dk



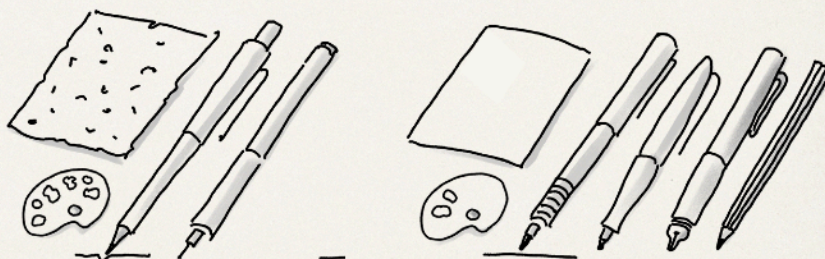


# Mindful tegning

## Praksis i hverdagen

### Materialer

- ✦ Papir - struktur
- ✦ Pen der flyder
- ✦ Farve?
- ✦ Sæt rammerne:  
musik, lys...



Taskekit:

Fx. 8x8 cm

Pen/tusch

Metalæske



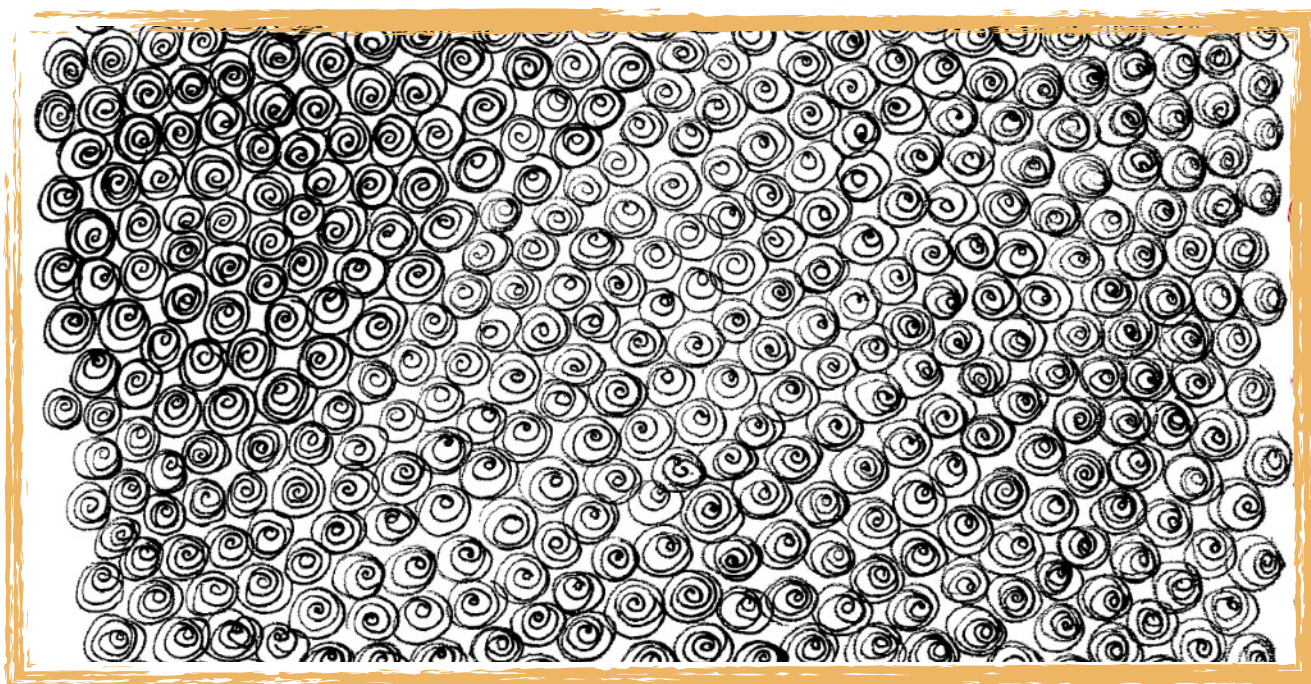
Majken Sander [@tegnmindfuldt](https://www.instagram.com/tegnmindfuldt)  
[kontakt@tegnmindfuldt.dk](mailto:kontakt@tegnmindfuldt.dk)





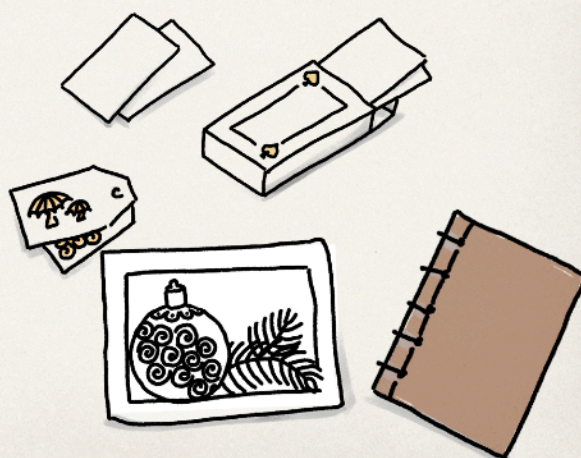
# Mindful tegning

## Automatisering



### Produkt - find din drivkraft

- ❖ Bare fordi - og læg væk
- ❖ Inchies/Artist Trading Cards (ATC)/ Instagram/pinterest
- ❖ Julekort, til-og-fra kort, postkort, billeder, collager...
- ❖ Bogen 'Ro' - mit personlige helle



Majken Sander [@tegnmindfuldt](https://www.instagram.com/tegnmindfuldt)  
[kontakt@tegnmindfuldt.dk](mailto:kontakt@tegnmindfuldt.dk)





# Mindful tegning



Majken Sander [@tegnmindfuldt](https://www.instagram.com/tegnmindfuldt)  
kontakt@tegnmindfuldt.dk



# Hvordan kan strikning hjælpe os igennem sorg?

## Strik ventesoragsklude samt få en sanselig oplevelse

v. Karina Elsig Thøgersen fra Fortællinger.nu og UCL

### Sorg

Craft-psykologi, strikning, ventesoragsklude

#### SESSION 1+2

SØNDAG

10:15-11:50

Workshop

90 min.

Lokale:

**KS**

#### MEDBRING GERNE

- 1) Strikkepinde (gerne en rundpind)
- 2) Forskellige garntyper i forskellige farver, gerne effektgarn + en nøgle tynd bundgarn, gerne bomuldsgarn
- 3) Medbring eller tænk på en sang, salme, digt eller en anden tekst, eller et maleri, som du er glad for, og som du ønsker at arbejde med i workshoppen.
- 4) Blyant og saks

#### KONTAKT

Karinaelsig24@gmail.dk

Dette oplæg vil dels være en fortælling om strikkede ventesoragsklude, men også en sanselig oplevelse.

Intentionen med oplægget er at fortælle om og gerne være til inspiration for andre i, hvordan jeg via strikning af ventesoragsklude/billeder og brug af en salme fra 1837, i år 2024, har brugt materialiteter som garn, bambus, perler og pailletter til at bearbejde ventesorag ved min mors demenssygdom. I en tid med sorg og savn gav det mig konstruktive emotioner at have noget i hænderne. Jeg arbejdede helt bevidst med min sorg, via salmen: Hil dig frelser og forsoner. Alle vers blev strikket ind i 9 klude, som nu er omdannet til billeder med rammer.

Håbet er at andre kan få inspiration til at strikke billeder ud fra fx tekster, fx sange eller salmer, som har en særlig betydning for en og som kan virke lindrende og måske ligefrem opmuntrende i svære livskriser.

Processen i, hvordan man strikker billeder og visuelle udtryk vil også indgå. Strikningen foregår uden en fast opskrift, men via intuitive og kreative processer som kan hjælpe mennesker i forskellige livsprocesser.

Spørgsmål til deltagerne:

Hvorledes kunne du i din praksis eller i dit eget liv forestille dig at bearbejde en livskrise via strikning og tekster fra fx en sang eller en salme?



## Velkommen til workshop: Craft psykologi og ventesorgrsklude

Om Min mor Ingrids demens sygdom og død og  
årene op 2017 - 2023

Agger Vestjylland  
Sproget, aggerbosk, taler  
ikke om de store følelser

Craft  
Strikning blev mit sprog  
mens min mor var syg med  
demens



Vorupør 2019

# HVEM ER JEG: KARINA ELSIG THØGERSEN

Kontaktinfo:

[karingelsig24@gmail.com](mailto:karingelsig24@gmail.com)

Facebook

Fortællinger.com

<https://www.facebook.com/groups/894886875919602/>

Født 1970

Af Ingrid Elsig Thøgersen (1039 - 2023) og Leo Thøgersen 1925 - 1987)

Opvokset på et skibsværft som min far ejede ude ved vesterhavet i Agger

Uddannet lærer i

Billedkunst, håndarbejde og dansk

Studerer Skrivekunst på SDU

Cand. Mag i pædagogik

Speciale: Ordblindhed og pædagogik

Arbejder på som Lektor på UCL en professionshøjskole på Fyn



Under opbygning en  
hobbyvirksomhed:

Fortællinger.com

Om craft, skrivning og  
fortællinger



# PROGRAM OG MINE INTENSIONER

Program for min workshop

Intro

En sanselig oplevelse

Igang med at tegne og strikke

En fortælling om ventesor og strik

Afslutter med Workshop: Vi øver os sammen i at strikke en enkel lille ventesor - (glædes - lykkes - taknemmelighed) sklud.

Forudsætninger

At man kan strikke ret

Hvis man ikke kan strikke - så kan man tegne

Min intension

At I får en oplevelse af - at der i en periode med ventesor - kan ligge en trøst og bearbejdning i at bruge tid bevidst med håndarbejde og ord, lyrik.

At få et sprog gennem en salme

At I kan gå hjem og strikke en ventesor sklud

Velkommen til En rejse ind i sorgen og glæden

EN SANSELIG  
OPLELEVELSE  
FØRST





# MATERIALER VENTESORGSKLUD

Kluden

Strikkepinde

Garn

Nål

Bambus pinde - træpinde

Hæklepind

Perler pailletter

Saks

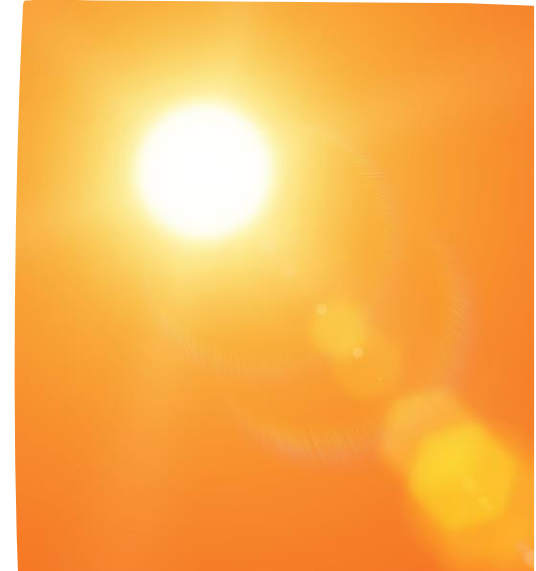


Tegning

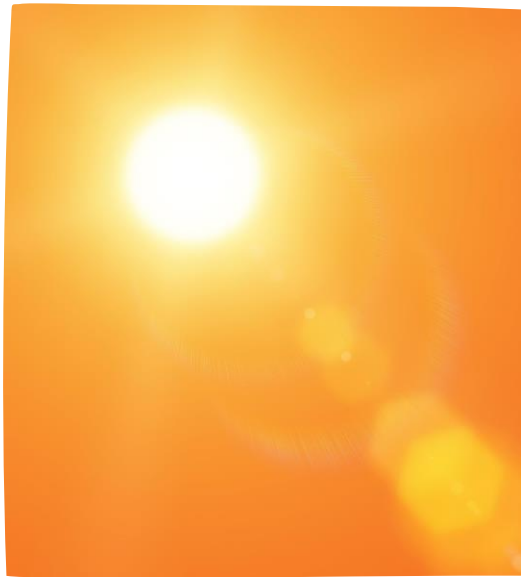
En sang

En blyant

Papir



# OM AT BLIVE BLÆNDET



Den franske filosof fra 1600-tallet (La Rochefoucauld) siger klogt:

”Både solen og døden blænder os.  
Blænder øjet. Blænder udsynet.

Så før eller senere må vi slå blikket ned  
for solens eller dødens magt.

Vi må før eller senere se i andre  
retninger.

For ellers tager solen – eller døden hele  
udsynet.

Hverken solen eller døden formår man at  
se på med ufravendt blik. ”.

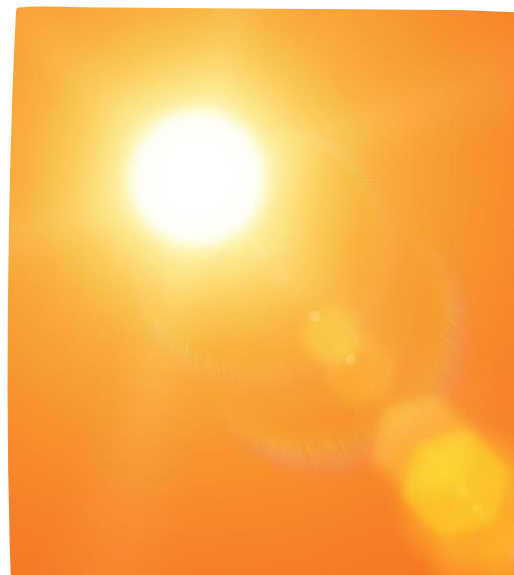
[https://evapradiker.blogspot.com/2023/  
04/](https://evapradiker.blogspot.com/2023/04/)



# UDVÆLG EN SANG TEGN EN RÅSKITE

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FECG7ZCFZX8](https://www.youtube.com/watch?v=FECG7ZCFZX8)

1. På en dag hvor solen skinner  
Lægger du mig i min grav  
Går med mig det sidste stykke  
Du skal vide at du gav  
Hvert sekund på livets vej  
En mening i at være mig  
På en dag hvor solen skinner  
Følger du på vej



1. Se, blomsterflorets farvepragt  
gør alle ord forlegne.  
Kong Salomon i kroningsdragt  
misundeligt må blegne!  
Alt smukt, vi ved,  
al kærlighed,  
den mindste fugl og lilje  
er, Gud, din skabervilje.

Det dufter  
lysegrønt af græs

# PÅ EN DAG HVOR SOLEN SKINNER - ANNE LINNET

1. På en dag hvor solen skinner  
Lægger du mig i min grav  
Går med mig det sidste stykke  
Du skal vide at du gav  
Hvert sekund på livets vej  
En mening i at være mig  
På en dag hvor solen skinner  
Følger du på vej

2. På en dag hvor solen skinner  
Skal du kunne sætte fri  
Tanken om at du alene  
I den verden du er i  
Jeg har bolig i din sjæl  
Så du er ikke kun dig selv  
På en dag hvor solen skinner  
Er jeg her hos dig

3. På en dag hvor solen skinner  
Skal du mærke varmens skær  
I det lys den altid sender  
Alle nu er jo her  
Dem vi to var sammen om  
Ja hvert et nu der var og kom  
På en dag hvor solen skinner  
Lyser hvert et nu

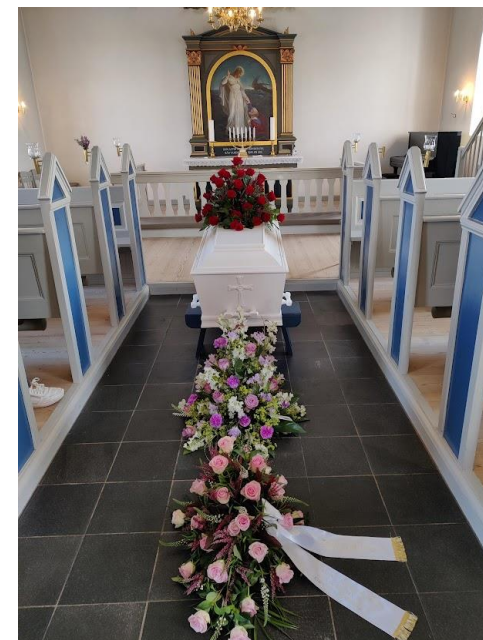
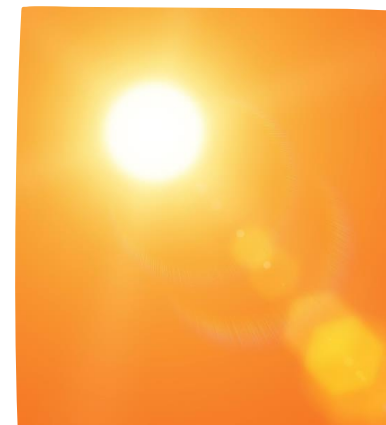
4. På en dag hvor solen skinner  
Gløder selv dit hjertes slag  
Som om tiden kan stå stille  
Som om tid'n ka' skru'es tilbage  
Vend dit blik mod himmelen  
Og se at jeg er kommet frem  
På en dag hvor solen skinner  
Har jeg fundet hjem

5. På en dag hvor solen skinner  
Lægger du mig i min grav  
Går med mig det sidste stykke  
Du skal vide at du gav  
Hvert sekund på livets vej  
En mening i at være mig  
På en dag hvor solen skinner  
Følger du på vej

*Anne Linnet*

<https://www.youtube.com/watch?v=Z666EgYg>

Xg8





# HVAD ER EN VENTESORGSKLUD (CHAT GPT - AI)

En **ventesorgsklud** er et tekstilt værktøj, der bruges som en form for terapeutisk støtte, især i forbindelse med ventesorg, som er den sorg, der opstår, når man venter på at miste nogen.



Craft psykologi er min vision om at koble håndarbejde/håndværk og psykologi.

Det er psykologiske teorier som begrunder og beskriver Håndarbejde/håndværk og den gavnlige virkning det har for vores sundhed og trivsel. Anne Kirketerp <https://annekirketerp.dk/forside-ny/craft-psykologi/>

Ventesorg opstår typisk, når en person oplever, at en nærtstående er alvorligt syg eller døende, og der opstår en emotionel proces med at forberede sig på tabet.  
(AI)



Konceptet ventesorgsklude og craft psykologi

Salmen  
Hil dig frelser og forsoner

**Den konceptuelle litteratur** kalder således på en performativ værkforståelse, hvor selve processen omkring værkets tilblivelse bliver lige så vigtigt som, eller i nogle tilfælde vigtigere end objektet, det frembringer.r



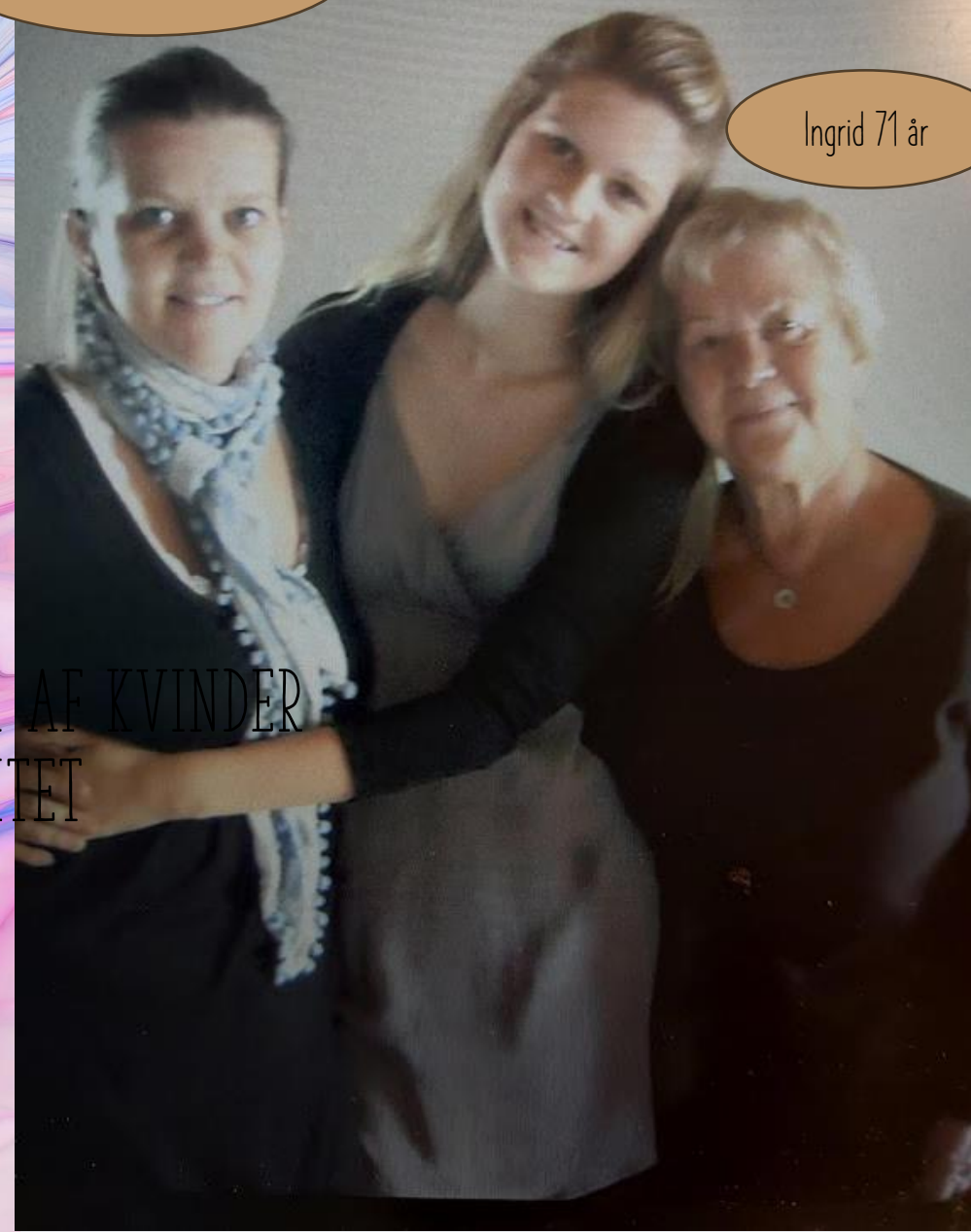
Det er et sprog min mor har lært mig



Karina 40 år

Martine 18 år

Ingrid 71 år



TRE GENERATIONER AF KVINDER  
KREATIVITET  
2010





# SLÅ 30 MASKER OP PÅ DIN PIND I EN GRUNDFARVE

Vi strikker sammen  
en lille klud.

Strik 8 pinde ret

HOLD PAUSE fra billedet - strik noget andet ind til pausen

Nederste kant af  
Rammen





EN FORTÆLLING OM VENTESORG  
JEG BOR PÅ FYN, MEN TOG MIN MOR MED PÅ TURE UD I  
NATUREN I THY

Det er aftalt med min mor at jeg gerne må fortælle og vise billeder af hendes sidste tid

Min mor ville gerne fortælle og ville gerne give viden om demens

Måske bliver jeg rørt - måske bliver du rørt - det er ok.

Det kan være et stærkt oplæg  
som slutter med døden men også med solskin.





DET HELE STARTER MED DENNE  
BUNDT GARN FRA COOP 356

Mens jeg sørger strikker jeg karklude

Garnet er for sørgeligt til at jeg gider at strikke en karklud i det.

Tristhed

Sindstilstand

Jeg opfinder noget der hedder:

Ventesorgsklude

Til at bearbejde min sorg





RENÉ TOFT  
SIMONSEN SIGER OM  
SIN SORG:

Fra human being til human doing:  
Jeg laver noget hele tiden, se netflix,  
strikker, finder søpindsvin, ordner have. Jeg  
er hele tiden i gang med en aktivitet, for så  
længe mit hoved og krop er optaget af  
noget, kan jeg holde tankerne på afstand.

Alt fordamerne 40/2024. s. 17







2017  
Ingrid er 78 år.



# FØRSTE SMÅ TEGN I 2017 - GENTAGELSER

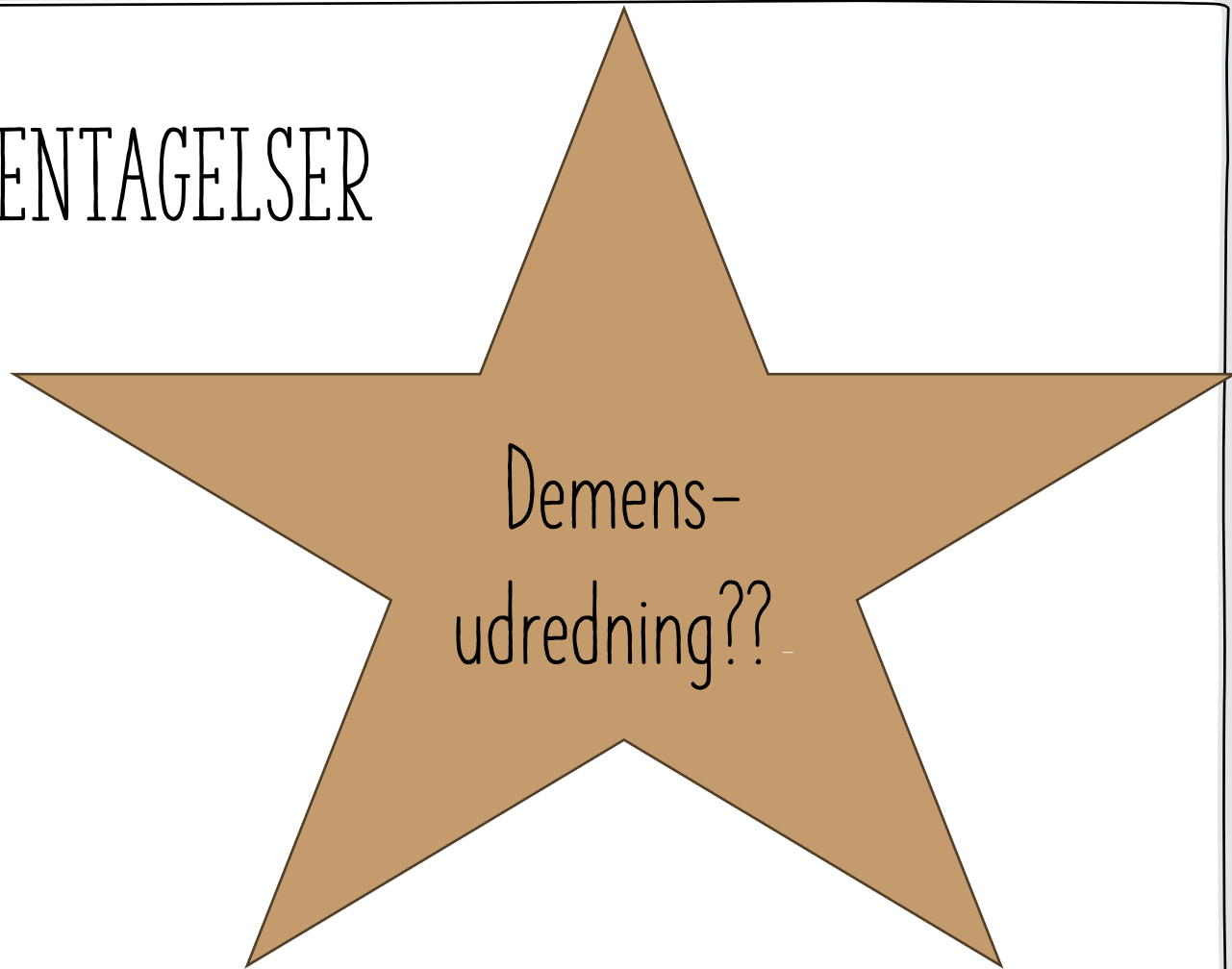
En tid med forsøg på at få lavet en udredning  
Det mislykkes for mig.

Min mor ønsker det ikke

Lægen siger hukommelsesvanskeligheder skyldes

Medicin

Får først diagnosen: Vaskulær demens i sommeren 2021 - små blodpropper i hjernen





HVAD ER  
VENTESORG?.

Det svære er bl.a:

Man kan ikke tage fjerne sygdommen fra den syge,  
men kan så at sige ikke gøre noget, man kan ikke  
fikse, handle som man plejer. Der er simpelt ikke  
mere at gøre end at give kærlighed, omsorg og støtte.



En sidste stjernestund med alle 4



Ingrid 2019 med mig og mine børn

80 år

Sidste lykkelige stund med mormor

# OM VENTESORGSKLUDE - CHAT GPT

**\*Følelsesmæssig forløsning\***: Håndarbejde, såsom at brodere eller strikke, kan være en form for mindfulness, hvor man kanalisere sine tanker og følelser ind i en langsom, meditativ proces. Det giver mulighed for at finde ro og balance midt i en følelsesmæssigt krævende tid.

**\*Erindring og kærlighed\***: Efter tabet kan ventesorgskluden blive et minde om den person, man har mistet. Den bliver en fysisk genstand, der rummer minder, kærlighed og sorg, hvilket kan give trøst i sorgarbejdet efter dødsfaldet.

Kort sagt, en ventesorgsklud kombinerer sorgbearbejdning med håndarbejde, hvor hver maske eller sting repræsenterer et øjeblik af kærlighed, tab eller refleksion. Den hjælper med at give en konkret form til sorgprocessen og kan fungere som et værktøj til heling.



# HVORFOR KLUDE ?

Det er ikke tænkt som billeder

De skal ikke nødvendigvis være smukke

Det er ikke en brugsgenstand som skal bruges til noget

Det er en craft - proces uden formål - man kan tænke på ens kære mens  
man strikker

Men er koncentreret om farver og former og tekst



# HIL DIG FRELSER OG FORSONER

- Jeg læser første vers og får indre billeder af et kort med rosenkrans
- Jeg slår 70 masker op og strikker nederste rammekant -en ret en vrang
- Jeg leger med farver og mønstre - komplementær - grøn og rød mest gråt
- Strikker ramme i begge sider - En ret en vrang
  - Korset strikker jeg intuitivt
  - Jeg syr rosenkrans



En begravelsessang i min familie

**1**  
Hil dig, Frelser og Forsoner!  
Verden dig med torne kroner,  
du det ser, jeg har i sinde  
rosenkrans om kors at vinde,  
giv dertil mig mod og held!



# KRISERNE INDTRÆDER I NOVEMBER 2019

Der går ild i en varmepude  
Min mor falder ud af sengen og brækker højre skulder  
Det vokser forkert sammen  
Der kommer corona forår 2020  
Hun kan ikke blive opereret  
Har konstante smerter

Får dyb depression pga smerter og at hun ikke kan noget med højre arm - lave mad, strikke, køre bil osv.

Børge fortæller os hvordan landet ligger og vores mors selvmordstanker

Vores mor fortæller om nogle problemer i deres samliv

Og vil hun skilles fra ham

De har været sammen i ca. 20 år og bor sammen i et fællesejet stort hus

Juli 2020



AUGUST 2020  
SKULDEROPERATION  
BOR PÅ PLEJEHJEM TIL AFLASTNING OG  
GENOPTRÆNING

HENDES MAND FLYTTER FRA DERES  
FÆLLES HUS TIL HOLSTEBRO OG DØR  
ÅRET EFTER  
MULIGVIS AF SORG OG SAVN



Endelig operation



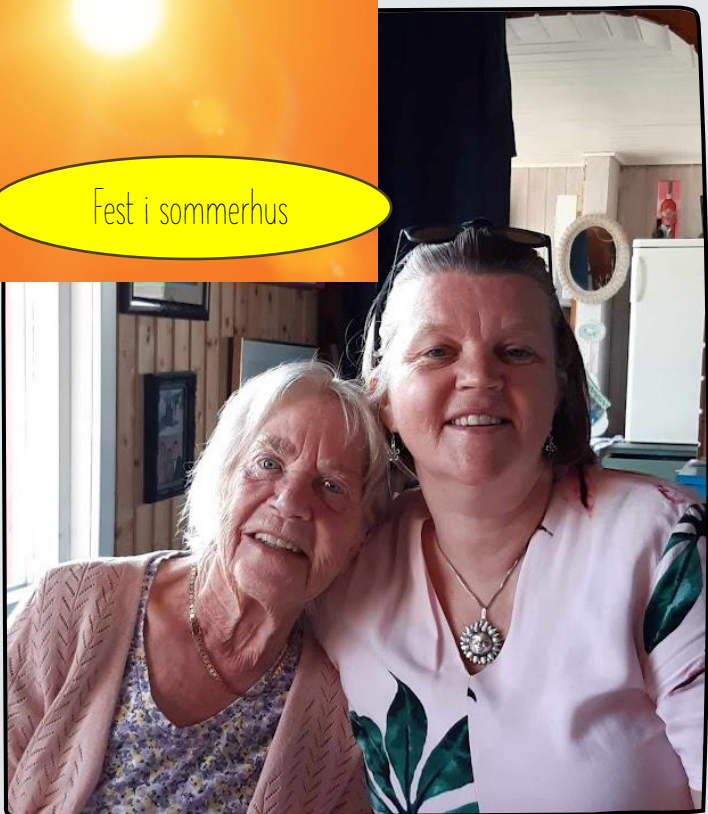


På vej på plejehjem



på plejehjem

Fest i sommerhus



82 års fødselsdag

Forår 2021 - mor flytter på plejehjem  
Sidste billed fra eget hjem  
Hun falder og brækker noget i hoften

2021



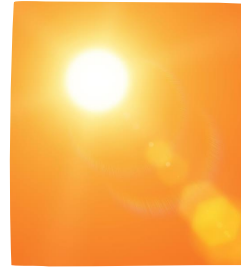
2021 - DU SKAL  
VÆRE OLDEMOR  
JEG SKAL VÆRE  
MORMOR

Det var ikke min rigtige mormor





MENS MIN MOR ER SYG



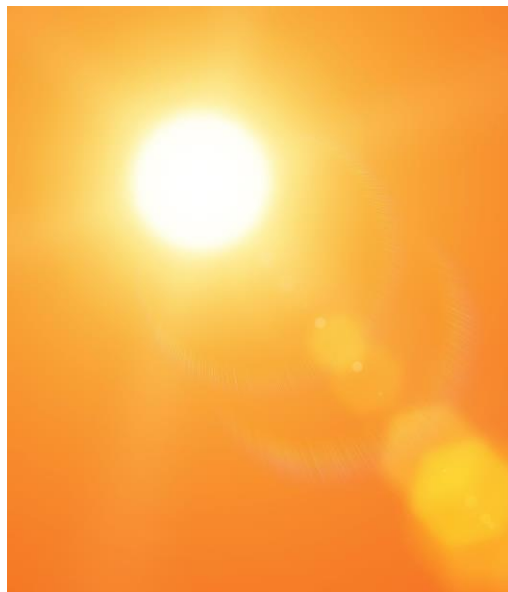
Hvad har dig hos Gud  
bedrøvet,  
og hvad elsked du hos  
støvet,  
at du ville alt opgive  
for at holde os i live,  
os dig at meddele hel?



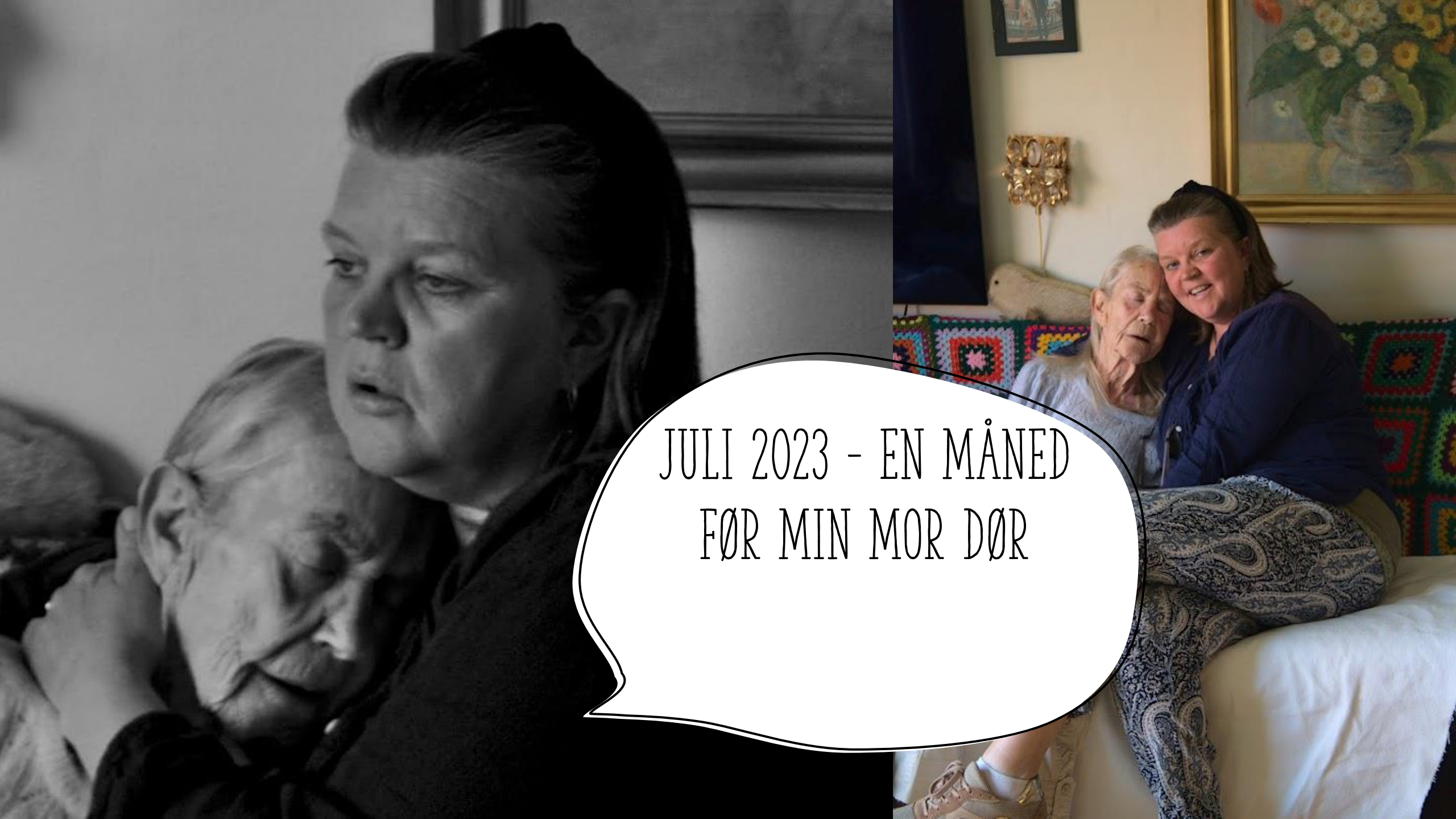


OG HVAD ELSKED DU HOS STØVET,





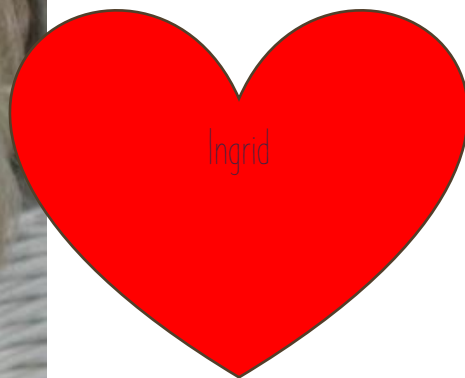
AUGUST 2022  
83 ÅR  
SIDSTE FØDSELSDAG  
SIDSTE ROADTRIP UD I SOLEN



JULI 2023 - EN MÅNED  
FØR MIN MOR DØR



VENTESORGEN SLUTTES D. 22 AUGUST 2023



22 AUGUST 2023 DØR  
INGRID 83 ÅR GAMMEL  
DAGEN FØR HUN KUNNE  
BLIVE 84 ÅRS  
FØDSELSDAG

Vi synger salmen Hil dig frelser og forsoner



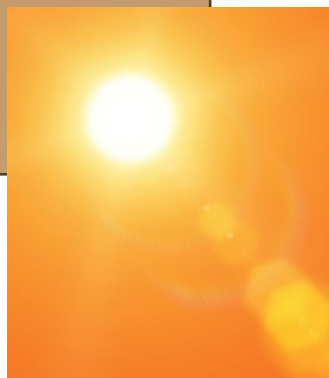


# LIDT OM MINE KLUDE - SKØNT JEG MÅ SOM BLOMSTEN VISNE

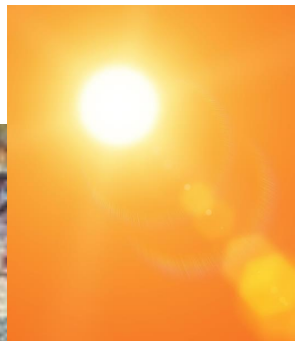
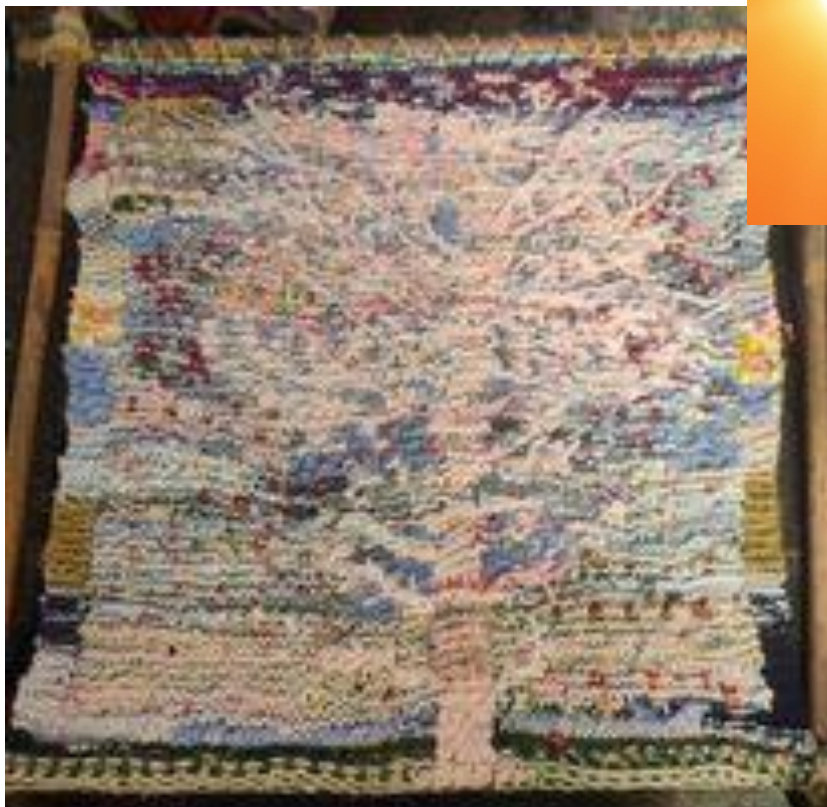
Er strikket efter min mors død  
Samme farveskala  
Grå, grøn, men nu også lys gul og guld  
Med Broderi



**8**  
Skønt jeg må som  
blomsten visne,  
skønt min hånd og barm  
må isne,  
du, jeg tror, kan det så  
mage,  
at jeg døden ej skal  
smage,  
du betalte syndens sold.



# SIG VI GÅR TIL PARADIS



Er strikket efter min mors død  
Fuldstændig spontant med mange farver  
og broderi  
Paradisets have

**9**

Ja, jeg tror på korsets  
gåde,  
gør det, Frelser, af din  
nåde.  
Stå mig bi, når fjenden  
frister!  
Ræk mig hånd, når  
øjet brister!  
Sig: vi går til Paradis!





PAUSE

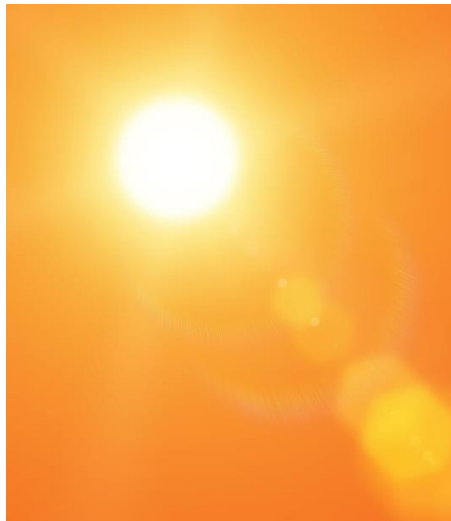
10 minutters Pause  
kig på udstilling  
Find garn til dit billede

OPSKRIFT:

FØRST:

Find din tekst -

Og din skitse og Find garn



Det dufter lysegrønt af græs

Det dufter lysegrønt af græs  
i grøft og mark og enge.  
Og vinden kysser klit og næs  
og reder urtesenge.  
Guds sol går ind  
i krop og sind,  
forkynder, at nu kommer  
en varm og lys skærsommer.

Se, blomsterflorets farvepragt  
gør alle ord forlegne.  
Kong Salomon i kroningsdragt  
misundeligt må blegne!  
Alt smukt, vi ved,  
al kærlighed,  
den mindste fugl og lilje  
er, Gud, din skabervilje.



# STRIK MED FARVER - RET SIDE - OG EN VRANG SIDE

Rammen nederst farver - 4 - 22- 4

Foran - billedet



Bagsiden - hvor garn væves - sammen



# OPSKRIFT TIL LILLE MODEL - WORKSHOPMODEL (RET OG VRANG)

Slå 30 masker op

- 1 række ret -
- 2. r. 1 ret og 1 vrang
- 3. r. vrang 1 ret
- 4. 1 ret en vrang
- 5. r. 1 vrang og 1 ret
- 6. r. 1. ret og 1. vrang
- 7. r. 1. vrang og 1. ret

Nederste af rammen



Rammen: første 8 pinde. - 1. ret og 1. vrang

4 - 22 - 4

Strik med farver nu

Fx 2. m. Bundfarve 1 m. anden farve





# STRIKKE - STUND

Vi har nu nederste rammekant

Kig på skitsen og teksten - tag rammefarven med  
klip en meter af de farver du vil bruge i starten

4 - ret med ramme farve

Strik farven ind - væv garn sammen

Behold alle ender på bagsiden

4 ret med rammefarven

Strik billedet så stort som du ønsker - slut med øverste ramme

Sy fx hæklede blomster, palietter på

Broder blomster på.

Rammen kan også strikkes med perlestriik - 1 ret  
og 1 vrang



BAGSIDEN VÆVES SAMMEN. TO MASKER - VIKL RUNDT - STRÆK  
KLIP CA. 70 CM. GARN AF NØGLEN, SÅ DU HAR FORSKELLIGE GARNER  
AT ARBEJDE MED. HÆFT ENDER.

Forside



Bagside - vævet





# BILLEDET ER FÆRDIG - STRIKKET

Dekoration - fx broderi - det blå er broderet



Hvis du gerne vil ændre udtryk - kan arbejde med filt filt og perler 😊



[HTTPS://WWW.MENS  
VISTRIKKER.DK/OM-  
MENS-VI-STRIKKER/](https://www.mensvistrikker.dk/om-mens-vi-strikker/)

Trine, Christiane og Ditte.



# MENS VI STRIKKER



DITTE HANSEN · TRINE GADEBERG · CHRISTIANE GJELLERUP KOCH

MENS VI STRIKKER.

For os er strik:  
Terapi, fællesskab og  
kreativitet. Og det er  
vores ambition  
at dele vores glæde  
ved strikning med så  
mange så muligt.

IDE FRA MIT STUDIE I SKRIVEKUNST - PÅ  
SDU

## Konceptuel litteratur:

Værket som idé og handling

Den konceptuelle litteratur kalder således på en performativ værkforståelse, hvor selve processen omkring værkets tilblivelse bliver lige så vigtigt som, eller i nogle tilfælde vigtigere end objektet, det frembringer.





# BÆREPOSETEORIEN

Mæt, tør og varm

I Bæreposeteorien om fiktion gør Le Guin det, vi ofte gør, når vi taler om, hvad der er naturligt for menneskene: hun går tilbage til jægersamlersamfundet. Her fremhæver hun samlerdelen som den altafgørende handling for menneskets overlevelse og livsførelse, før vi begyndte at dyrke jorden.

Men hvad nu hvis bæreposen, beholderen, som man for eksempel putter nødder og bær i, i virkeligheden var menneskehedens første og altafgørende objekt, spørger Le Guin (sammen med flere historikere)?

»Vi har alle hørt alt om alle de kæppe og spyd og sværd, de ting man kan slå og pirke og banke med, de lange, hårde ting, men vi har ikke hørt om tingen at putte ting i, beholderen til den beholdte ting. Det er en ny historie. Det er nyt. Og alligevel gammelt.«

Det var samleren, ikke jægeren, der gjorde jægersamlersamfundet bæredygtigt, argumenterer Le Guin. Alligevel var det fortællingen om spyddet, der vandt.

## HULEMALERIER ER MÅSKE LAVET AF KVINDER

Dels har han studeret dimensionerne i forskellige dele af hånden fra nutidige mennesker fra Europa, og dels har han studeret de tilsvarende i hulerne i Spanien og Frankrig.

Det viste sig, at 75 % af aftrykkene stammer fra kvinder, 15 % stammer fra unge og kun 10 % stammer fra mænd. Om dyrene i hulemalerierne også er tegnet af kvinder og børn, fortæller undersøgelsen ikke noget om.



# AFSLUTNING: HVORDAN KAN DU ANVENDE CRAFT OG KLUDE?

Fx i din Praksis

Som lærer, pædagog, ergoterapeut,  
kunstterapeut

I dit Eget liv

Som privatperson i krise - eller andre  
livssituationer

# Kunsten at gå på to ben

af Mette Caroline Skytt

For de fleste mennesker er det at kunne bevæge sin egen krop frem skridt for skridt en selvfølge. At sætte det ene ben foran det andet opleves som en naturlighed.

Betydningen af vores ben afspejler sig i vores sprog. Man skal kravle, før man kan gå. Når man bliver selvstændig og uafhængig, så kan man stå på egne ben. Og for man ved af det, står man måske med det ene ben i graven.

Men *kunsten at gå på to ben* er langt fra selvfølgeligt for alle.

På trods af den naturlighed og selvfølgelighed der er omkring ben og deres funktion, er mange steder og situationer slet ikke indrettet til andre mennesketyper end de mest almindelige; dem med gennemsnitslig højde, synsevne og gangfunktion.

Med mosaikværket *Kunsten at gå på to ben* belyser Mette Caroline Skytt, som selv lever med nedsat fysisk funktionsevne og kroniske smerter, hvordan netop tilgængelighed og anvendelighed skaber frustration - både i hendes forståelse af egen identitet og i mødet med omverdenen.

Den ene del af *Kunsten at gå på to ben* består af otte ben og en underkrop med begge ben, og udspringer af de udfordringer, man som bevægelsehandicappet kan opleve i mødet med omverdenen og andre mennesker. Der er ikke altid sammenhæng mellem funktion og værdi, og ben kan se fine ud - uden at virke. For at fremhæve værdien af ben, uanset deres funktion, er mosaikken holdt i guld og sølv. De hvide og farveløse mosaikfliser symboliserer vigtigheden af alle typer af ben og en accept af, at værdi nogen gange findes helt andre steder end der, hvor man leder.

Lever man med nedsat funktionsevne eller med andre udfordringer i livet, kan man blive tvunget til at finde guld, sølv og værdi andre steder end i sine ben. Den spejlbesatte underkrop er en kommentar til de spejlinger, vi møder og selv skaber, når vi udfordres i livet, enten af fysiske begrænsninger eller på andre områder.

Den anden del af værket består af tre bevingede mosaikbeklædte figurer, der alle mangler forskellige kropsdele. I denne del af værket er der fokus på de interne kampe der kan være forbundet med at leve med nedsat fysisk funktionsevne. Fraværet af hoveder understreger frustrationen ved alt det, der er tilgængeligt i tanken, men forhindret af kroppen. Men tilgængelighed handler ikke kun om den enkelte krop og dens funktion. Det handler om verdens og samfundets krav til funktionsevne. Hvis vi bliver bedre til at indrette os til mennesker med forskellige behov, øges tilgængeligheden og frustrationen over mis-match mellem hoved og krop mindskes. At et menneske lever med nedsat funktionsevne er ikke altid synligt, og i mødet med en verden, hvor gennemsnitslig funktionsevne er en selvfølge, kan der nemt opstå unødvendige udfordringer.

En serie af mosaikkugler er placeret i hele området omkring Englestien. Kuglerne repræsenterer med deres forskellige mosaikker fragmenter af vores liv, som hver for sig er sluttede og fuldendte, men som også er del af en større fortælling. Mosaikken på den største kugle er, som på benene holdt i hvid og guld. Guldfliserne viser livets vej, som bugter og snor sig på uforudsigelige måder, og både begynder og ender ved samme røde markering. Den værdi vi bliver givet, skaber og oplever i vores liv svinger og findes i et utal af former, uanset om vi lever med ben eller uden.

Værkets placering på stejle skrænter og skråninger i skoven er en betydelig del af værket og temaet omkring tilgængelighed. Skoven er åben for offentligheden, men retten til at gå en tur, gør den ikke nødvendigvis tilgængelig. For kunstneren, som selv bor i skoven, er en del af de daglige kompromisser og dilemmaer, der er forbundet med at leve med nedsat funktionsevne, at skoven er svært tilgængelig.

Den selvstændighed, uafhængighed og frihed, man kan opleve ved at gå en tur på opdagelse i skoven på egne ben finder Mette Caroline Skytt andre steder, blandt andet gennem kunsten.

Mette Caroline Skytt har gennem flere år arbejdet med kunst som terapi og kreativ ventil for at lindre de smerter hun lider af på grund af en rygmarvsskade. Arbejdet med mosaik, hvor tusinder af små sten og fliser, først skæres og klippes for senere at kunne sammensættes i et samlet objekt, gør det muligt for Mette at arbejde i større skala end med andre materialer, som hurtigt bliver for tunge eller kræver for lange arbejdsintervaller. Der er ikke nødvendigvis nogen ben i mosaikarbejdet, og med *Kunsten at gå på to ben* sætter Mette ikke bare den ene flise sammen med den anden - men viser, hvordan et mistet fodfæste ikke er et mistet liv.

Skære Kraftben kan ikke få et ben til jorden  
Kraubeben Lande på  
ind **STØTTEBEN** benene  
til haleben spænder ben Find sine egne ben!  
benet! bagben Et ben i  
forkerte ben stikker halen mellem benene Gode ben hver lejr!  
ud **Stå på egne ben** finder sine egne ben  
Bare ben! Ta' benene på nakken!  
Folk med begge ben på jorden **Fiskeben** gode ben  
En kritiker er en mand uden ben, som viser andre hvordan man løber! hænger ikke i træerne! fiskeben  
**Begge ben på jorden!**  
Pigen satte cyklen op ad muren. Den væltede. Nabo-sønnen sagde: Den besvimelede - Pigen svarede: Det vil jeg også efter 2 timer mellem mine ben! stilleben  
Det fik ben at gå på! ønskeben **En klods om benet!** TUSINDBEN  
Hvis du tænker for længe over det næste skridt, kommer du til at tilbringe livet på et ben! **Det ene ben i graven!** koben  
**Stille sig på bagbenene!** **De benede afsted!** KØDBEN